НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Издательство «Знание»

Педагогический

ФАКУЛЬТЕТ

Бенджамин Спок

Ребенок и уход за ним

1989/2

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Издательство «Знание»

Педагогический

ФАКУЛЬТЕТ

Издается
с 1964 г.

1989/2

Бенджамин Спок

Ребенок и уход за ним

Перевод с английского
Н. А. Перовой

Москва 1989

ББК 7400
С 73

Автор: СПОК Бенджамин — известный американский детский врач и общественный деятель

Редактор: СВЕРДЛОВА О. Г.

Спок Б.

С73 Ребенок и уход за ним. — М.: Знание, 1989. — 192 с. — (Нар. ун-т. Пед. фак.; № 2).

40 к.

Учитывая многочисленные просьбы читателей, «Педагогический факультет» решил переиздать первую часть популярной книги Б. Спока «Ребенок и уход за ним». Книга печатается с сокращениями. Сокращению подвергались в основном те главы, которые в связи с развитием науки претерпели наибольшие изменения в последние годы.

4303000000

ББК 74.00

© Издательство «Знание», 1989 г.
сокращенный перевод
на русский язык

ISBN 5—07—000442—5

ОТ

Д
можн
ваше
лучш
да и
шим

На
вить
чет д
ке и
рым
добра
советы
книги,
ко на
щую м

Я х
ком бу
ге. Нет
По-разн
формы
воспита
лишь са
знаете

О РОДИ
Доверяй

1. Вы
Скоро у

Dr. Be
Pocket Boo

ОТ АВТОРА

Дорогие родители! Большинство из вас имеет возможность, если нужно, обратиться к врачу. Врач знает вашего ребенка, и только он может дать вам самый лучший совет. Иногда ему достаточно лишь взгляда и одного-двух вопросов, чтобы понять, что с вашим ребенком.

Настоящая книга не имеет в виду научить вас ставить диагнозы или лечить самостоятельно. Автор хочет дать вам лишь общее представление о ребенке и его нуждах. Правда, для тех родителей, которым в силу исключительных обстоятельств трудно добраться до врача, в некоторых разделах даются советы по оказанию первой помощи. Лучше уж совет книги, чем никакого совета! Но нельзя надеяться только на книгу, если есть возможность получить настоящую медицинскую помощь.

Я хочу также подчеркнуть, что не следует слишком буквально понимать все, что написано в этой книге. Нет похожих детей, как нет и похожих родителей. По-разному протекают болезни у детей; различные формы в разных семьях приобретают и проблемы воспитания. Все, что я мог сделать, — это описать лишь самые общие случаи. Помните, что вы хорошо знаете вашего ребенка, а я его не знаю совсем.

О РОДИТЕЛЯХ

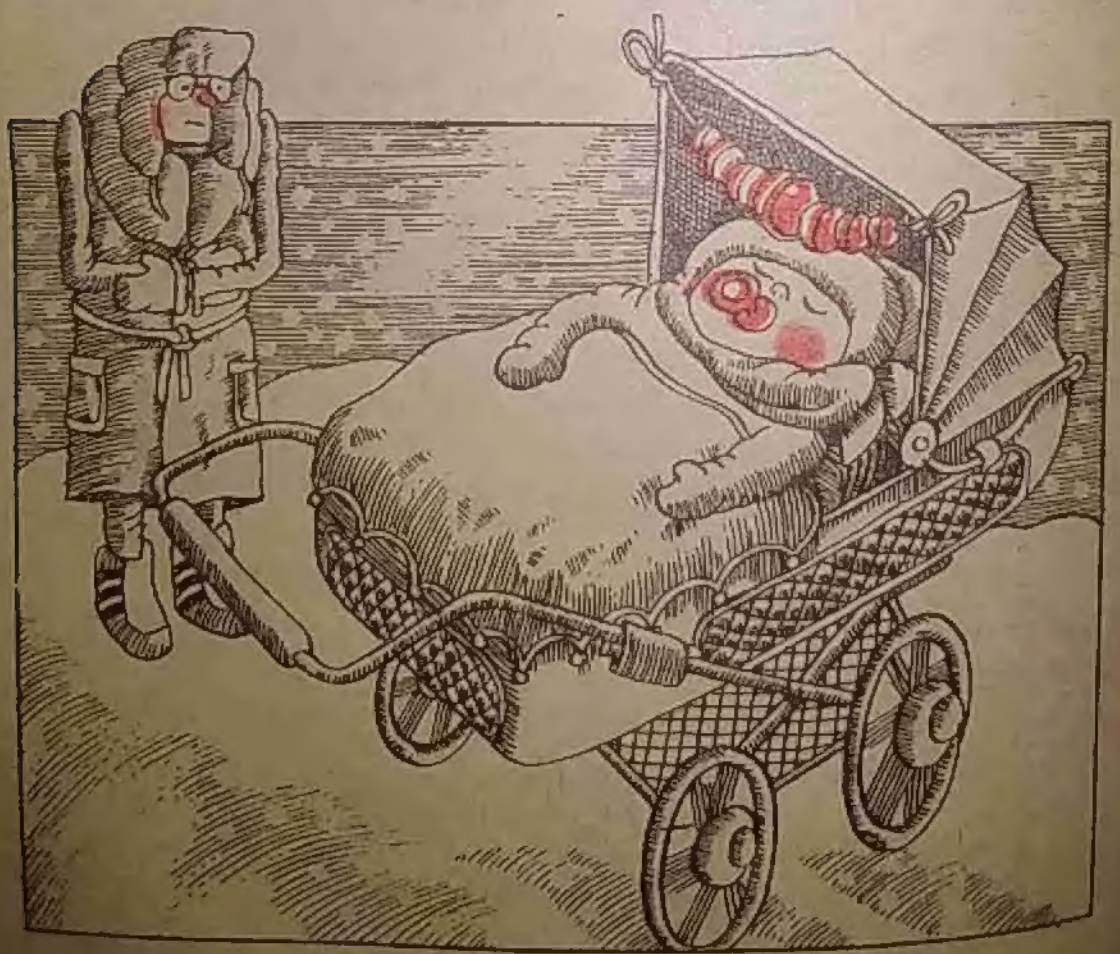
Доверяйте себе

1. Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется. Скоро у вас родится ребенок. Может быть, он уже

Dr. Benjamin Spock. Baby and Child Care. Published by Pocket Books. — New York, 1956.

родился. Вы счастливы и полны энтузиазма. Но если у вас недостаточно опыта, вы, возможно, опасаетесь, что не справитесь с уходом за ребенком. Вы наслушались разговоров о воспитании детей, вы начитались специальной литературы на эту тему, вы говорили с врачами. Проблема ухода за ребенком может показаться вам чересчур сложной. Вы выясняете, какие ребенку нужны витамины и прививки. Одна знакомая говорит вам, что яйца нужно начать давать как можно раньше, потому что они содержат железо, а другая — что с яйцами надо подождать, потому что они вызывают диатез. Вам говорят, что ребенка можно избаловать, если часто брать его на руки, и что, наоборот, его нужно много ласкать. Одни говорят, что сказки возбуждают ребенка, а другие — что сказки благотворно влияют на детей.

Не воспринимайте слишком буквально все, что говорят вам знакомые. Не бойтесь доверять собст-



венному здравому смыслу. Воспитание ребенка не будет сложным делом, если вы сами не будете его усложнять. Доверяйте своей интуиции и следуйте советам детского врача. Главное, что нужно ребенку, — ваша любовь и забота. И это гораздо ценнее, чем теоретические знания. Всякий раз, когда вы берете ребенка на руки, когда вы меняете ему пеленку, купаете его, кормите, разговариваете с ним, улыбаетесь ему, ребенок чувствует, что он принадлежит вам, а вы ему. Никто в мире, кроме вас, не может дать ему этого чувства. Вам, наверное, покажется удивительным, что при изучении методов воспитания детей ученые пришли к выводу, что хорошие, любящие родители интуитивно выбирают самые правильные решения. Более того, уверенность в своих силах — залог успеха. Будьте естественны и не бойтесь ошибок.

Родители тоже люди

2. У родителей свои нужды. Книги об уходе за ребенком, так же как и эта книга, говорят в основном о многочисленных нуждах ребенка. Поэтому неопытные родители порой впадают в отчаяние, начитавшись о той огромной работе, которую им предстоит проделать. Им кажется, что автор стоит на стороне детей и обвиняет родителей, если что-то не ладится. Но было бы только справедливо отвести столько же страниц нуждам родителей, неудачам, с которыми они постоянно сталкиваются, их усталости, нечуткости со стороны детей, которая так больно ранит родителей. Вырастить ребенка — долгий и тяжелый труд, и у родителей также есть человеческие потребности, как и у их детей.

3. Дети бывают «легкими» и «трудными». Известно, что дети рождаются с разными темпераментами и это не зависит от ваших пожеланий. Вам приходится принимать ребенка таким, какой он есть. Но у родителей также свои сложившиеся характеры, которые уже нелегко изменить. Одни родители пред-

почитают тихих, послушных детей, и им будет трудно с энергичным и шумным ребенком. Другие легко справляются с мальчишкой-непоседой и драчуном и будут разочарованы, если их ребенок вырастет «тихоней». Родители стараются приспособиться к своему ребенку и делать для него все, что в их силах.

4. В лучшем случае вас ожидает тяжелая работа и отказ от многих удовольствий. Работы по уходу за ребенком очень много: нужно готовить ему пищу, стирать пеленки и одежду, постоянно убирать за ним, разнимать драчунов и утешать побитых, слушать бесконечные малопонятные истории, участвовать в детских играх и читать детям книжки, которые вам совсем неинтересны, совершать утомительные прогулки по зоопарку, водить детей в школу и на детские утренники, помогать им готовить уроки, ходить на родительские собрания по вечерам, когда вы очень устали.

Вы будете тратить на детей большую часть семейного бюджета, из-за детей вы не сможете часто ходить в театр, кино, на лекции, в гости и на вечера. Вы, конечно, ни за что на свете не поменялись бы местами с бездетными родителями, но все-таки вам не хватает вашей былой свободы. Разумеется, люди становятся родителями не потому, что они хотят быть мучениками, а потому, что любят детей и видят в них плоть от плоти своей. Они любят детей еще и потому, что в детстве их тоже любили их родители. Забота о детях, наблюдение за их развитием дают многим родителям, несмотря на тяжелый труд, самое большое удовлетворение в жизни, особенно если в результате из ребенка получается прекрасный человек. Дети — наши создания, залог нашего бессмертия. Все другие достижения в нашей жизни не идут ни в какое сравнение со счастьем видеть, как из наших детей вырастают достойные люди.

5. Не нужно слишком много жертв. Некоторые молодые родители считают, что они должны полностью отказаться от своей свободы и всех удовольствий просто из принципа, а не из практических соображений. Даже улизнув из дома, когда представляет-

ся возможность, чтобы получить какое-то удовольствие, они чувствуют себя слишком виноватыми. Такие чувства, но в меньшей степени естественны для всех родителей в первые недели после рождения ребенка: все так ново и вы не можете думать ни о чем другом. Но слишком большое самопожертвование не принесет пользы ни вам, ни ребенку. Если родители целиком заняты только своим ребенком, постоянно беспокоятся только о нем, они становятся неинтересны для окружающих и даже друг для друга. Они жалуются, что заключены в четырех стенах из-за ребенка, хотя виноваты в этом сами. Они невольно чувствуют некоторую неприязнь к своему ребенку, хотя он и не требовал стольких жертв. В результате такие родители слишком многого ждут от ребенка в благодарность за свои труды. Нужно постараться не впадать в крайности. Необходимо честно выполнять свои родительские обязанности, но и не лишать себя таких удовольствий, которые не повредят вашему ребенку. Тогда вы сможете больше любить своего ребенка и с большим удовольствием проявлять к нему свою любовь.

6. Родители вправе ожидать благодарности от своих детей. Поскольку с появлением детей родители действительно вынуждены от многого отказываться, они, естественно, имеют право ожидать от детей благодарности. Но не словесных выражений благодарности за то, что их родили и вырастили, — этого было бы слишком мало. Родители ждут от своих детей отзывчивости, любви и стремления унаследовать их жизненные принципы и идеалы. Они хотят видеть эти качества в своих детях не из эгоистических соображений, а потому, что мечтают, чтобы дети выросли равноправными и счастливыми членами общества.

Бывает, что родители не могут решительно остановить плохое поведение ребенка, так как они уступчивы по натуре или боятся потерять его любовь. В глубине души такие родители осуждают ребенка и сердятся на него, но не знают, как правильно поступить. Ребенок понимает, что они раздражены, и это его беспокоит, пугает, заставляет чувствовать себя виноватым,

но в то же время делает его еще более требовательным и злым. Например, если ребенку понравилось поздно ложиться спать по вечерам, а мать боится лишить его этого удовольствия, он может в течение нескольких месяцев тиранить свою бедную мать, отказываясь лечь спать до поздней ночи. Мать обязательно будет испытывать чувство скрытой ярости к ребенку за его издевательство. Если же мать решительно не позволит этого ребенку, она сама будет поражена, как быстро он из тирана превратится в послушного ангела и станет куда приятнее для окружающих.

Другими словами, родители не могут по-настоящему любить своих детей, если они не могут заставить их вести себя как следует, да и сами дети не могут быть счастливы, если они не ведут себя как следует.

7. Родители должны иногда сердиться. Некоторые молодые родители-идеалисты думают, что, если они хотят быть хорошими родителями, их терпение и любовь к своему невинному младенцу должны быть безграничны. Но это просто невозможно. Если ребенок надрывается от крика в течение нескольких часов, несмотря на все ваши попытки успокоить его, вы не можете бесконечно ему сочувствовать. Вы начинаете считать его упрямым, неблагодарным созданием и не можете не рассердиться по-настоящему. Или старший ребенок сделал что-то, чего (он ведь прекрасно знает!) он не должен был делать. Может быть, ему очень захотелось что-то разбить, или поиграть с детьми в другом дворе, или, может быть, он рассердился на вас за то, что вы в чем-то ему отказали, или он ревнует к младшему брату из-за того, что ему уделяется больше внимания. И вот он просто делает что-то вам назло. Когда ребенок нарушает одно из основных правил, установленных вами, вы вряд ли сможете сохранять абсолютное спокойствие. Все хорошие родители должны научить своих детей что хорошо, а что плохо. Вас тоже учили этому в детстве. Ребенок нарушил установленное вами правило или сломал принадлежащую вам вещь. Ваш ре-

бенок, характер которого вам далеко не безразличен, поступил неправильно, и вы неизбежно возмутитесь. Ребенок, естественно, этого ждет и не обидится, если ваш гнев справедлив.

Бывает, что вы не сразу осознаете, что теряете терпение. Предположим, ваш ребенок плохо ведет себя с утра: то он говорит, что ему не нравится завтрак, то он якобы нечаянно опрокидывает стакан с молоком, затем играет с вещью, которую вы запрещаете ему трогать, и ломает ее, пристает к младшему брату. Вы пытаетесь игнорировать его поведение, что стоит вам сверхчеловеческих усилий. Затем, когда капля переполняет чашу, вы взрываетесь и сами шокированы собственной яростью. Возможно, немного позже, уже остынув, вы поймете, что ребенка нужно было твердо остановить или наказать в самом начале. Он сам напрашивался на это. Вы же, с вашими добрыми намерениями делали все, что бы то ни стало сохранить терпение, только провоцировали его на все новые и новые провокации.

Все мы, бывает, сердимся на своих детей, когда у нас неприятности и неудачи, как в одной комедии, где отец приходит домой расстроенный и начинает придираться к своей жене, та в свою очередь ругает сына за то, что обычно не вызывает ее недовольства, а сын срывает зло на младшей сестре.

8. Лучше честно признаться, что вы рассердились. До сих пор мы говорили о том, что время от времени родители неизбежно теряют терпение. Но важно обсудить и смежный вопрос: могут ли родители без всякого ущерба признаться в этом и дать выход своему гневу?

Не слишком строгие к себе родители не стесняются сознаться, что они раздражены. Я слышал, как одна очень хорошая мать, человек открытый и честный, полушутя говорила своей подруге: «Я просто ни минуты не могу оставаться под одной крышей с этим дьяволенком! Я бы с удовольствием отшлепала его как следует!» Она и не собиралась выполнять свои угрозы, но она не стыдилась признаваться в таких мыслях окружающим и самой себе. Ей стало легче, когда она

открыто высказала свои мысли. В следующий раз она постарается решительно остановить ребенка, когда он начнет плохо себя вести.

Родители, стремящиеся быть безупречными, видимо, не допускают мысли, что человеческое терпение не безгранично, и считают, что не должны позволять себе сердиться. Если же они все-таки сердятся, то чувствуют себя глубоко виноватыми или отчаянно пытаются уверить самих себя, что совсем не раздражены. Вы стараетесь подавить свое раздражение, и это приводит к тому, что оно выливается во внутреннее напряжение, усталость или головную боль. Бывает, что мать, которая не может [illegible], что временами чувствует неприязнь к [illegible] ребенку, начинает воображать, что его повсюду [illegible] опасности. Она излишне оберегает его [illegible] движения, от уличного движения, постоянно [illegible] им, не сознавая, что это может помешать [illegible] в нем самостоятельности.

Я обсуждаю проблемы, возникающие в случае, когда родители боятся дать выход своему раздражению, не только для того, чтобы облегчить совесть родителей. Дело в том, что все огорчающее родителей, огорчает и их детей. Когда родители считают, что антагонистические чувства по отношению к детям слишком ужасны, чтобы признать их открыто, дети также скрывают свой антагонизм к родителям. У детей появляется страх перед воображаемыми опасностями. Они боятся насекомых, или отказываются идти в школу, или страшатся отпустить от себя родителей. Эти страхи — лишь внешнее выражение антагонизма к родителям, в котором дети не смеют признаться.

Другими словами, ребенок будет счастливее у тех родителей, которые не боятся дать выход своему гневу, потому что тогда и ребенку будет легче дать выход своему чувству. Если вы справедливо возмутитесь и выскажете все, что думаете, и вам и ребенку станет легче и все вернется на прежнее место. Я не хочу сказать, что вы всегда будете правы в своем антагонизме к ребенку. Нередко мы встречаем грубых

родителей, которые, не стесняясь, целый день ругают ребенка и даже бьют его без каких-либо серьезных причин. Я вел речь о чувствах слишком совестливых родителей, любящих своего ребенка.

Если вам дорог ваш ребенок, но тем не менее он постоянно вызывает у вас раздражение (выражаете вы его открыто или нет), значит, ваша нервная система перенапряжена и вам необходимо обратиться к психиатру. Кроме того, ваша раздражительность может быть вызвана каким-либо фактором извне, а не поведением самого ребенка.

9. Детям нравится, когда вы следите за их поведением. После столь пространных разговоров о раздражительности у вас могло сложиться превратное мнение об отношениях родителей и детей. Большинство из нас, пока в жизни все относительно спокойно, сердятся только изредка, когда сталкиваются с трудностями. В остальное время дети нас не раздражают, так как мы контролируем их поведение, вовремя и решительно предупреждая их нехорошие поступки. Такая твердость — необходимая составная часть родительской любви. С ее помощью вы удерживаете ребенка в русле правильного поведения, и он еще больше любит вас за это.

Ваши сомнения естественны

10. Противоречивое отношение к беременности. Существует устоявшийся образ идеальной женщины, которую переполняет радость при известии, что она станет матерью. Ее беременность проходит в мечтах о будущем ребенке. Когда же ребенок появляется на свет, она с легкостью и радостью воспринимает материнство. В такой картине есть известная доля правды — иногда большая, иногда меньшая. Но в любом случае это лишь одна сторона медали. Медицинские исследования показали (а мудрые женщины знали это всегда), что с беременностью связаны и неприязненные чувства, которые абсолютно нормальны и естественны, особенно при первой беременности.

В определенной степени первая беременность

означает конец беззаботной юности. Женщина понимает, что после рождения ребенка ее развлечения будут очень ограниченны. Она больше не сможет уходить и возвращаться домой, когда ей заблагорассудится. Прежний бюджет придется планировать еще на одного человека. Внимание мужа, которое принадлежало только ей, будет принадлежать двоим.

11. Каждая новая беременность воспринимается по-разному. Ожидаемые перемены не так удручают вас, если это ваша третья или четвертая беременность. Но даже у самой лучшей матери, при любой беременности, временами все чувства восстают против нее. Бывает, что для этого есть какие-то внешние причины: возможно, беременность наступила слишком скоро после предыдущей, или кто-то из родителей серьезно болен, или между супругами нет согласия. Однако такое отношение к беременности появляется и без всяких видимых причин.

Один мой знакомый акушер рассказывал, что подобные кризисы возникали даже при второй и третьей беременности, хотя родители и собирались иметь не менее пяти детей. Мать, которая действительно хочет иметь много детей, все же подсознательно будет беспокоиться, сумеет ли она найти время, силы и безграничные запасы любви и терпения, чтобы вырастить еще одного ребенка. Отца тоже могут мучить внутренние сомнения в целесообразности иметь еще одного ребенка. Видя, как его жена все больше внимания уделяет детям, он чувствует себя ненужным. В любом случае подавленность или раздражительность одного супруга передается другому. Не думайте, что такая реакция на беременность неизбежна. Я только хочу успокоить вас, что даже самые лучшие родители могут почувствовать неприязнь к будущему младенцу и что в большинстве случаев такие настроения временны. Когда же дело доходит до практического ухода за ребенком, выясняется, что все не так страшно, как вы себе представляли. Возможно, это происходит оттого, что вы успели окрепнуть духом, готовясь к надвигающимся трудностям.

12. Любовь к ребенку приходит постепенно. Мно-

гие женщины, довольные и гордые своей беременностью, не испытывают никаких чувств к своим будущим младенцам. Но вот ребенок начинает шевелиться в чреве матери, и она осознает, что он действительно живое существо. В конце беременности мать может уже реальнее представить себе будущего ребенка и все, что связано с заботой о нем.

Большинство матерей, сознающихся, что они очень расстроились, узнав о своей беременности, чувствуют огромное облегчение, когда в них просыпается нежность к будущему младенцу еще до того, как он родится.

Но даже когда неопытная мать уже смирилась с беременностью, ей предстоит еще одно испытание. Когда ребенок наконец появляется на свет, она ожидает, что сразу почувствует к нему прилив материнской нежности, узнает в нем плоть от плоти своей. Но обычно этого не происходит ни в первый день, ни даже в первую неделю. Это постепенный процесс, который завершится не раньше, чем мать пробудет некоторое время дома наедине со своим ребенком.

Некоторые считают, что по отношению к будущему ребенку несправедливо ждать мальчика или девочку, поскольку ваши ожидания могут не оправдаться. Не следует воспринимать это слишком серьезно. Мы неизбежно представляем себе будущего ребенка либо мальчиком, либо девочкой. Родители обычно хотят иметь ребенка определенного пола, но если родится ребенок противоположного пола, они все равно очень его любят. Поэтому не чувствуйте себя виновными перед девочкой, если вы очень ждали мальчика.

13. Почему мы по-разному любим своих детей. Должны ли родители одинаково любить всех своих детей? Этот вопрос очень беспокоит совестливых родителей, так как они чувствуют, что несколько по-разному любят своих детей и, осознав это, упрекают себя. А я думаю, что они требуют от себя невозможного. Хорошие родители в равной мере любят своих детей. Они хотят, чтобы каждый их ребенок достиг в жизни наибольшего, и пойдут ради этого на любые жертвы. Но поскольку дети абсолютно разные, роди-

тели просто не могут относиться к ним одинаково. Те же достоинства или недостатки в разных детях будут восприниматься родителями по-разному.

14. Некоторые причины неудовлетворенности. Обычно причины, вызывающие неправильное отношение родителей к одному из детей, различны и искать их нужно глубже. Две возможные причины были уже упомянуты: родители не хотели нового ребенка или у родителей ухудшились взаимоотношения во время беременности. Бывают и другие причины: ребенок может совершенно не оправдать тайных надежд своих родителей, т. е. это может оказаться девочка, когда ждали мальчика, и наоборот, или это может оказаться некрасивый ребенок, когда надеялись, что он будет необыкновенно красив, или может родиться тщедушный человек, в то время как остальные дети — крепыши. Ребенок может постоянно плакать от газов в течение нескольких первых месяцев, решительно отвергая всякие попытки успокоить его. Отец может быть разочарован, что из его сына не получился атлет и драчун, мать может сожалеть, что он плохо учится. Конечно, родители прекрасно понимают, что ребенок не может точно соответствовать их пожеланиям. Но в силу своей человеческой натуры они могут питать ничем не оправданные надежды и будут разочарованы, если эти надежды не претворятся в жизнь.

Ребенок старшего возраста может напоминать кого-то из родственников, кто в свое время сделал нам много зла. Но родители сами могут не осознавать действительной причины своего раздражения по отношению к одному из детей.

Отца может, например, беспокоить застенчивость сына, хотя в детстве он сам с трудом преодолевал свою застенчивость. Естественно было бы предполагать, что человек, потративший много сил и времени для преодоления какого-то недостатка в своем характере, будет с сочувствием относиться к такому же недостатку у своего ребенка. Но обычно бывает наоборот.

15. Как порицание, так и похвала помогают вос-

питывать ребенка. Мы немедленно реагируем на поведение своих детей, так как стремимся привить им положительные качества, воспитанные в нас нашими родителями. Мы делаем это автоматически, не задумываясь, так глубоко заложены в нас качества, воспитанные с детства. Иначе воспитание детей было бы в десять раз сложнее.

Отсюда вытекает неизбежность и естественность различного отношения родителей к детям. Поэтому мы порицаем одни их качества и довольны другими. Такое смешанное отношение — результат чувства глубокой ответственности за судьбы наших детей.

Но если родители будут чувствовать себя виноватыми за свою нетерпимость по отношению к одному из детей, это явится причиной дальнейших осложнений в их отношениях с ребенком. Ребенку будет гораздо тяжелее перенести ваше чувство вины перед ним, чем просто ваше раздражение.

16. Депрессия. Не исключено, что вы будете нередко приходить в отчаяние в первое время после рождения ребенка. Это очень типичное настроение, особенно при первом ребенке. У вас часто будут опускаться руки, и вы просто сядете и расплачетесь. Или вас могут мучить страхи. Одной женщине кажется, что ее ребенок серьезно болен, другая считает, что ее разлюбил муж, а третья в отчаянии, так как ей кажется, что она подурнела.

Через несколько дней после рождения ребенка или через несколько недель может наступить депрессия (чувство угнетения, подавленности). Чаще всего депрессия появляется, когда вы возвращаетесь домой из родильного дома, где вам был обеспечен полный уход, а теперь вся забота о новорожденном и о хозяйстве целиком ложится на вас. Дело даже не в объеме работы — возможно, вам кто-то помогает выполнять ее. Дело в огромной и совершенно новой ответственности за здоровье ребенка плюс ваши прежние хозяйственные обязанности. Кроме того, после родов в организме женщины происходят различные физические и психологические изменения, которые отчасти также вызывают чувство депрессии.

Многие матери не настолько отчаиваются, чтобы их ощущения вообще можно было назвать депрессией. Вы, возможно, думаете, что незачем обсуждать неприятные вещи, которые могут никогда не произойти.

Я рассказываю здесь о депрессии потому, что некоторые матери говорили мне спустя много времени: «Я уверена, что у меня никогда не было бы столь невыносимо гнетущего настроения, знай я, что это типично для многих женщин в такое время. Я думала, что все мое отношение к жизни бесповоротно изменилось». Вам гораздо легче вынести любое испытание, если вы знаете, что другие люди прошли через него и что оно временно.

Если у вас начнется депрессия, постарайтесь найти частичное облегчение в постоянных заботах о ребенке, особенно если он много плачет в первые два месяца, или пойдите в кино либо в парикмахерскую, или купите себе новое платье. Хоть на время от времени в гости. Берите с собой ребенка, если вам не с кем его оставить. Или пригласите к себе своих хороших знакомых. Все это тонизирующие средства. Конечно, при гнетущем состоянии у вас не будет желания выполнять подобные рекомендации, но, если вы заставите себя, ваше настроение значительно улучшится. Это так же важно для ребенка и для мужа, как и для вас самих. Если все же депрессия не проходит через несколько дней или даже усиливается, вы должны срочно обратиться к психиатру.

Находясь в угнетенном состоянии, мать думает, что муж охладел к ней. С одной стороны, каждому человеку в состоянии депрессии кажется, что окружающие недружелюбны к нему. С другой стороны, поскольку отец тоже человеческое существо, он не может не чувствовать себя дома лишним, когда его жена и все остальные члены семьи целиком заняты новорожденным. Получается заколдованный круг. Чтобы выйти из него, мать должна стараться уделять внимание своему мужу, хотя у нее и без этого много работы. Она также должна как можно больше привлекать его к уходу за новорожденным.

17. Другие чувства. В первые несколько недель после рождения ребенка большинство женщин излишне тревожатся. Им кажется, что ребенок слишком много плачет, что он серьезно болен. Они расстраиваются из-за каждого пятнышка на тельце ребенка. Если он чихнет, они думают, что он простудился. Они на цыпочках подходят к детской кроватке, чтобы проверить, дышит ли он.

Возможно, излишняя заботливость матерей в этот период — уловка природы, которая таким образом хочет заставить даже самых неопытных и беззаботных матерей со всей серьезностью отнестись к своим новым обязанностям. Особенно полезны эти волнения безответственным натурам. Меньше всего они нужны совестливым родителям, хотя именно они и тревожатся больше всех. К счастью, этот период проходит.

Еще одно настроение матери заслуживает упоминания. Находясь в родильном доме, мать обычно испытывает доверие и благодарность к медицинскому персоналу, обслуживающему ее малыша. Но в какой-то момент она чувствует непреодолимую потребность начать самой ухаживать за своим ребенком и в глубине души недовольна, что ей этого не разрешают. Если дома кто-то будет помогать матери в уходе за новорожденным, она может снова испытывать эти противоречивые чувства. Конечно, желание самой ухаживать за своим ребенком естественно, но оно появляется не сразу, так как мать боится, что не справится. Чем сильнее это чувство неполноценности вначале, тем сильнее будет желание доказать свою компетентность потом, когда мать наберется храбрости.

Роль отца

18. Реакция мужа на беременность жены бывает различной. У него появляется желание оберегать жену, он еще больше гордится ею и своей собственной мужской зрелостью (все мужчины в той или

иной степени беспокоятся, обладают ли они этим качеством). Кроме того, он тоже с радостью ожидает появления ребенка. Однако в глубине души муж чувствует себя лишним, так же как маленький мальчик считает себя отверженным, когда узнает, что в семье скоро появится новый ребенок. Внешне это скрытое чувство ненужности проявляется в раздражительности по отношению к жене, в стремлении проводить как можно больше времени вне дома, в ухаживании за другими женщинами. Таким образом, жена оказывается лишенной поддержки мужа как раз тогда, когда она больше всего нуждается в ней; ведь она вступает в новый, незнакомый этап своей жизни.

Особенно одиноким и ненужным чувствует себя муж, когда жена находится в родильном доме. Он благополучно доставляет жену туда, где о ней позаботятся другие, а сам остается совершенно один, и ему нечем занять себя после работы. Ему остается или сидеть в приемной родильного дома, поминутно справляясь о состоянии жены, или идти в свою невыносимо пустую квартиру. В такое время некоторые мужчины могут просто напиться. Товарищи по работе не оставляют будущего отца без внимания, но оно в основном сводится к шуткам и насмешкам.

Находясь в родильном доме и потом, когда муж привозит ее с ребенком домой, жена беспокоится только о ребенке, а роль мужа сводится к роли носильщика. Я не хочу сказать, что основное внимание должно уделяться отцу, да он этого и не ждет. Я просто объясняю, почему отец чувствует себя ненужным.

19. Какую помощь может оказать отец в первые недели. Нет ничего удивительного, что временами у отца будут смешанные чувства по отношению к жене и ребенку: и в период беременности жены, и пока она в родильном доме, и потом, когда она вместе с новорожденным вернется домой. Но муж должен напоминать себе, что его жене гораздо труднее, чем ему. Она пережила роды, что равносильно операции, ее организм испытал коренные физиологические изменения. Ребенок требует от нее огромного

нервного и физического напряжения. Вот почему в такое время женщина особенно нуждается в поддержке и нежности своего мужа. Чтобы быть способной отдать много душевных сил ребенку, она должна получать от своего мужа большую, чем обычно, поддержку. Частично это будет помощь по хозяйству и уходу за ребенком, но еще более важна моральная поддержка — выдержка, понимание, нежность, умение ценить труд жены. Жена будет очень уставать и порой не сможет быть нежна к своему мужу и не оценит его попытки помочь ей. Она, возможно, будет часто жаловаться, но если муж поймет, как сильно нуждается жена в его любви и поддержке в этот период, он, несмотря ни на что, постарается оказать ей помощь.

20. Отец и его ребенок. Многие мужчины уверены, что уход за ребенком — не мужская работа. Это неправильное представление. Можно быть нежным отцом и настоящим мужчиной одновременно.

Известно, что духовная близость и дружеские отношения между отцом и детьми оказывают благотворное влияние на характер ребенка и на всю его последующую жизнь. Поэтому лучше, если мужчина с самого начала постарается стать настоящим отцом, постигая это сложное искусство вместе с женой. В некоторых городах организованы курсы для родителей, где опытные врачи обучают уходу за ребенком. Если же в первые два года отец предоставит все заботы о ребенке жене, она навсегда останется главной во всех вопросах, касающихся ребенка. Позднее отцу будет гораздо труднее начать осуществлять свои отцовские права и обязанности.

Неважно, сколько раз отец покормит ребенка или сменит ему пеленку, но он обязательно должен это делать время от времени. Например, отец может кормить ребенка ночью (из соски) в первые недели, когда мать еще очень слаба, или постирать пеленки в воскресенье. Отец может регулярно ходить с ребенком в детскую консультацию. Отец может помочь и во многих других делах. Конечно, бывают отцы, у которых мурашки ползут по телу при одной мысли

о необходимости ухаживать за ребенком. Вы не добьетесь многого, если будете заставлять их. Такие отцы скорее всего будут очень любить своих детей потом, «когда они будут больше похожи на людей». К тому же многие отцы просто стесняются принять участие в уходе за ребенком, и их нужно поощрить к этому.

Отношение с родственниками

21. Бабушки и дедушки могут оказать вам большую помощь. Кроме того, они обычно получают огромное удовольствие от внуков. Они нередко говорят с грустью: «Почему я не получала такого удовольствия от собственных детей? Возможно, я слишком серьезно относилась к материнству и видела в нем только обязанности».

Во многих странах существует обычай привлекать бабушек к уходу за новорожденным и полностью доверяться их опыту во всех вопросах, касающихся ребенка. Если женщина питает такое глубокое доверие к своей матери, она всегда будет иметь и совет, и утешение. Однако многие женщины избегают пользоваться советами и помощью своих матерей. Они считают, что наука быстро идет вперед и методы двадцатилетней давности сегодня уже устарели. Кроме того, многие совсем еще молодые родители хотят доказать всему миру и себе самим, что они в состоянии сами справиться с любыми жизненными трудностями. Они боятся, что их родители будут указывать им, что делать, как если бы они по-прежнему были зависимы от них.

22. Напряженность в отношениях. В одних семьях существует абсолютная гармония в отношениях между родителями и детьми, в немногих других — отношения резко враждебные. А в большинстве семей напряженность в отношениях возникает лишь изредка и, как правило, по поводу ухода за ребенком. Старшие родители обычно стараются не вмешиваться. Но они любят внуков, у них большой опыт, и они не могут не иметь своего мнения. Им трудно при-

способиться к новым методам ухода за ребенком. Когда вы сами станете бабушками, вы, может быть, будете такими же.

Мне кажется, что в отношениях молодых родителей и старших должно быть как можно больше открытых дискуссий, которые всегда лучше скрытого недовольства и туманных намеков. Например, мать, уверенная, что ухаживает за ребенком правильно, может сказать: «Я знаю, что вы со мной не согласны. Я еще раз посоветуюсь с доктором, чтобы убедиться, что я поняла его рекомендации правильно». Это не значит, что мать сдается. Она оставляет за собой право окончательного решения. Она просто отдает должное добрым намерениям и беспокойству бабушки.

Такое отношение успокоит бабушку, и в будущем она будет больше доверять матери. Бабушка должна максимально приспосабливаться к методам матери в уходе за ребенком. Тогда и мать в свою очередь будет охотнее спрашивать совета бабушки в случае необходимости.

Если вы поручаете ребенка заботам бабушки, будь то на несколько часов или на две недели, вы должны заранее договориться, что она не будет нарушать ваших основных правил воспитания. Например, детей не будут заставлять насильно есть, их не будут стыдить за мокрые штанишки, не будут пугать милиционерами или пожарниками. С другой стороны, вы не можете ждать от бабушки неукоснительного выполнения всех ваших принципов воспитания, как если бы ваши родители были вашей копией. Если же вы не можете примириться с тем, как ваши родители воспитывают внуков, не оставляйте детей на их попечение.

23. О родителях, которые обижаются на советы. Бывает, что молодую мать (или отца) в детстве слишком много ругали и наказывали. Они соответственно выросли внутренне неуверенными в себе людьми, что внешне часто выражается в нетерпимости к критике и в стремлении постоянно утверждать свою независимость. Такая мать может безоговорочно вос-

принять новые теории воспитания ребенка и претворять их в жизнь с огромным энтузиазмом, поскольку она хочет воспитать своих детей в корне иными методами, чем воспитывали ее. Кроме того, молодая мать хочет доказать своим родителям, что их взгляды устарели, и немного им досадить. Кто не знает, какое удовольствие доставляют теоретические споры, если вы хотите позлить противника. Вся беда лишь в том, что предметом спора является воспитание ребенка. Если вы постоянно противоречите своим родителям, спросите самих себя, не делаете ли вы это нарочно, может быть, даже не отдавая себе в этом отчета.

24. Если мать привыкла «командовать» своей дочерью. Бывает, что такая мать не может остановиться даже тогда, когда дочь сама уже стала матерью. Молодой матери трудно отстаивать свою независимость. Она не хочет следовать советам своей матери, и когда та ее учит, она недовольна, но не смеет перечить. Если она примет совет, она чувствует себя подчиненной, если она откажется ему последовать, она чувствует себя виноватой. Как же такой молодой матери защитить себя? Это трудно, но возможно. Прежде всего она должна все время напоминать себе, что теперь она сама мать и что только она может решать, как лучше ухаживать за ребенком. А если у нее будут сомнения, она всегда может обратиться за советом к врачу. Она, безусловно, имеет право рассчитывать на поддержку мужа, особенно если вмешивается именно его мать. Если муж считает, что в каких-то вопросах его мать права, он так и должен сказать своей жене. Но в то же время он должен ясно дать понять своей матери, что он стоит на стороне жены.

Молодой матери лучше не уклоняться от дискуссии с бабушками и дать им высказаться, чтобы показать, что она умеет постоять за себя. Гораздо труднее научиться не раздражаться или не взрываться в гневе. Вы скажете, что гнев молодой матери оправдан. Несомненно. Но и сдерживаемое раздражение и взрывы — признаки того, что женщина

слишком долго находилась в подчинении, боясь чем-нибудь рассердить свою мать (или свекровь). Та в свою очередь чувствует эти признаки слабости и пользуется ими для установления своего «господства». Чтобы не допускать ссор, вы должны уверенным тоном сразу пресечь все возражения, сказав, например: «А доктор велел мне кормить его так». Или: «Пускай в комнате будет прохладно, я хочу закалить ребенка». Или: «Я не хочу, чтобы он долго плакал. Я пойду к нему». Обычно спокойный решительный тон — самое эффективное средство отстоять свою независимость. Необходимо помнить, что в конце концов ответственность за ребенка лежит на его родителях, следовательно, им и решать, как его растить.

Гости

25. Ограничьте посещения. По поводу такого события, как рождение ребенка, всегда приходит множество друзей и родственников, чтобы поздравить родителей и посмотреть нового члена семьи. Родителям это приятно. Но слишком многочисленные посещения утомительны для матери. Большинство женщин очень устает в первые недели после родов. Они прошли через боли, через сложные физиологические изменения, от них требуется большая эмоциональная нагрузка, особенно при первом ребенке.

Некоторые женщины получают огромное удовольствие от гостей, в присутствии которых они оживляются, отдыхают и отвлекаются. Но обычно только несколько близких друзей вызывает в них такую реакцию. С остальными гостями мы чувствуем себя более или менее напряженно, хотя мы и рады их видеть. После их визитов мы чувствуем себя уставшими, особенно если мы нездоровы. Если же молодая мать слишком устает, ей не хватит душевных сил вынести все трудности ухода за ребенком. Мать должна строго ограничить посещения друзей и родственников с первого же дня. Потом она может увеличить число посещений, если это не будет ее утом-

лять. Чтобы не чувствовать себя негостеприимной, вы можете сослаться на распоряжение доктора. Так и говорите всем по телефону: «Доктор сказал, что мне можно принимать не больше одного посетителя в день на пятнадцать минут. Не могли бы вы прийти во вторник около четырех часов?» Вы можете обосновать свой отказ многими причинами: тяжелыми родами, слабостью и т. п.

Если к вам приходят без телефонного звонка, вы можете, вежливо улыбаясь, сказать: «Доктор велел мне принимать не более одного посетителя в день. Но вы все-таки зайдите на минутку».

26. Большинство посетителей любит поиграть с малышом. Они берут его на руки, подбрасывают, качают на колене, трясут, щекочут и непрестанно говорят с ним на его детском языке. Одни дети могут все это вытерпеть, а другие — нет. Мать должна остановить увлекшегося гостя, хотя родителям всегда приятно, когда их ребенок доставляет удовольствие окружающим. Большинство детей быстро устает от незнакомых людей.

Помощь матери

27. Если вам кто-то может помочь. В первые несколько недель после родов обязательно воспользуйтесь любой помощью. Если вы будете делать все сами и измучаете себя, то в конце концов вам все равно придется призвать кого-то на помощь, но уже на более длительный срок. Кроме того, физическая усталость и моральная депрессия приведут к новым затруднениям. Идеальным помощником может быть ваша мать, но если вам кажется, что она подавляет вашу инициативу и обращается с вами, как с маленькой девочкой, то лучше обойтись без нее. В такое время каждой матери хочется чувствовать, что ребенок принадлежит только ей одной, и она хорошо за ним ухаживает. Лучше, если вам будет помогать человек, имеющий опыт в уходе за ребенком, но гораздо важнее, чтобы это был человек, с которым вам приятно находиться вместе.

Если в
отказаться
чего вы н
лучше, ес
помогать в
целиком з
огромное
ницу или н
это был ч
охотно при
ведет себя
больше, чем
старайтесь
На како
ника? Это б
вашего физ
чивайте объ
Если по ист
из родильно
не отпускайт
не по карман
а необходим
две.

Большинст
жет самосто
опасения есте
прекрасно ух
вы панически
но, вам будет
ка научат вас

28. Если вы
ника. В таком
который бы пр
чтобы помочь
те в гости или
пается, то это м
Но для ребенка
после года нуж
бит. Ребенок ис
незнакомое лиц
чье-либо попече

Если вы наймете няню к ребенку, вы сможете отказаться от нее, если она вас не будет устраивать, чего вы не сможете сделать с родственниками. Еще лучше, если вы наймете человека, который будет помогать вам по хозяйству, в то время как вы будете целиком заняты только ребенком, что принесет вам огромное удовлетворение. Правда, найти домработницу или няню очень трудно. Но постарайтесь, чтобы это был человек с хорошим характером, который охотно приспосабливался бы к вам. Если же няня ведет себя так, как будто ребенок принадлежит ей больше, чем вам, избавьтесь от нее немедленно и постарайтесь найти другую.

На какой срок вам следует нанимать помощника? Это будет зависеть и от ваших средств, и от вашего физического состояния. Постепенно увеличивайте объем работы по мере восстановления сил. Если по истечении двух недель после возвращения из родильного дома вы все еще легко утомляетесь, не отпускайте своего помощника, даже если это вам не по карману. В таких условиях няня — не роскошь, а необходимость. Подержите ее еще неделю или две.

Большинство будущих матерей боится, что не сможет самостоятельно справиться с ребенком. Такие опасения естественны, но тем не менее вы сможете прекрасно ухаживать за своим малышом. Если же вы панически боитесь взяться за дело самостоятельно, вам будет спокойнее, если хорошая няня или бабушка научат вас общаться с ребенком.

28. Если вы не можете иметь постоянного помощника. В таком случае постарайтесь найти человека, который бы приходил один или два раза в неделю, чтобы помочь вам или заменить вас, пока вы пойдете в гости или кино. Если ваш ребенок не просыпается, то это может быть просто надежный человек. Но для ребенка, который просыпается, и для ребенка после года нужен человек, которого он знает и любит. Ребенок испугается, если, проснувшись, увидит незнакомое лицо. Прежде чем оставить ребенка на чье-либо попечение, понаблюдайте, как этот человек

с ним обращается и умеет ли он быть и нежным, и строгим, смотря по обстоятельствам. Важно, чтобы с ребенком оставались одни и те же люди. Попросите ваших знакомых, чье мнение вы цените, порекомендовать вам подходящего человека. Его возраст не имеет значения. Я видел, как девочка 14 лет прекрасно справлялась с детьми.

Чтобы избежать недоразумений, сделайте для остающихся с ребенком памятку, где вы укажете режим ребенка, просьбы, с которыми он может обратиться, телефоны детской поликлиники на непредвиденные случаи, местонахождение вещей, которые могут понадобиться. Но самое главное — будьте уверены, что ваш ребенок доверяет человеку, с которым остается.

29. Механические помощники. Когда вы ждете ребенка, своевременно подумайте о приобретении стиральной машины, если вам позволяют средства. Таким образом, вы сэкономите время и силы. Неплохо также обзавестись и другими механическими помощниками по хозяйству.

В такое время необходимо максимально упростить домашнюю работу. Вы можете убрать все лишние вещи на пару месяцев или лучше на пару лет. Постарайтесь обойтись самой простой пищей, требующей минимум времени на приготовление.

ОДЕЖДА И ДРУГИЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ

Предметы, которые вам понадобятся

30. Приготовьте все необходимое заранее. Есть женщины, которые предпочитают ничего не покупать, пока ребенок не появится на свет. Но если вы приготовите все необходимое заранее, это вам облегчит первые недели после родов, когда вы будете приходить в отчаяние при малейшем затруднении. Матери, которые пережили состояние депрессии после родов, говорили мне: «В следующий раз я все до самых мелочей приготовлю заранее». Что же нужно приготовить?

31. Ел
бенку ва
дели ему
коробка,
или щети
дорого с
несколько
пользуйте
так как р
кому ребе
32. Его
ребенка в
жете купат
за которым
около кото
33. Друг

31. Ему нужно где-то спать. Новорожденному ребенку важнее удобство, чем красота. На первые недели ему подойдет и колыбель, и корзина или даже коробка, или ящик от комода. Матрацы из пенопласта или щетины лучше всего сохраняют форму, но они дорого стоят. Вы можете сделать матрац, сложив несколько раз старое одеяло и простегав его. Не пользуйтесь мягкой подушкой для детского матраца, так как ребенок может задохнуться в ней. Маленькому ребенку не нужна подушка под голову.

32. Его нужно в чем-то купать. Вы можете купать ребенка в эмалированном тазу или в корыте. Вы можете купать и переодевать его на низком столике, за которым вы будете сидеть, или на обычном столе, около которого вы будете стоять.

33. Другие нужные вещи.

а) термометр. Рекомендуется иметь три термометра: для измерения температуры тела ребенка, температуры воды при купании и температуры помещения, где ребенок будет находиться;

б) вата, из которой вы будете скручивать жгутики влажными пальцами, чтобы чистить нос и уши ребенка;

в) мыло, любое нещелочное;

г) нержавеющее (лучше пластмассовое) ведро с крышкой для пеленок емкостью не менее 14 л. Некоторые матери предпочитают иметь два ведра: одно — для мокрых, а другое с мыльной водой — для грязных пеленок[1].

Одежда ребенка

34. Ночные рубашки. Желательно, чтобы они были трикотажные. Они удобны, практичны и не требуют глажения. Рубашки должны быть длинными: тогда ребенок не сможет ножками сбросить с себя одеяло. Вам понадобится от 3 до 6 рубашек. Покупайте сразу рубашки размером на возраст 1 год[2].

35. Распашонки. Они должны быть хлопчатобумажные, лучше без пуговиц и без завязок, с длинными рукавами, так как если есть необходимость одеть ребенка, то руки нуждаются в тепле не меньше, чем тело. Если ребенок очень худой и слабый или если в комнате очень холодно, наденьте ему шерстяную

[1] Список необходимых предметов может быть продолжен: таз для подмывания, мисочка для умывания лица, мыльница, кувшин с кружкой для кипяченой воды, банка для ваты, детская клизма, кружка для клизмы, грелка, маленькие ножницы, бинт, вазелин, лоток или блюдце для использованной ваты. — Прим. ред.

[2] Мы рекомендуем для маленьких детей только распашонки такой длины, чтобы они не закрывали нижнюю часть тела ребенка. Таким образом не приходится часто менять всю одежду ребенка. Рекомендуется иметь не менее 8—12 распашонок и 4—6 байковых кофточек с длинными рукавами. — Прим. ред.

или байковую кофточку. Вам понадобятся 3—6 распашонок размером на 1 год.

36. Пеленки. Для пеленок больше всего подойдет марля или мягкая хлопчатобумажная ткань. Марлю легко стирать и сушить, но когда ребенок подрастет и будет мочиться реже, зато обильнее, марлевой пеленки может оказаться недостаточно. Двух дюжин пеленок вам вполне хватит, если вы будете стирать их каждый день. Если вы хотите использовать пеленки и как полотенце, и как простынки и стирать их через день или через два, то вам, возможно, понадобится вдвое большее их количество. Пеленки должны быть достаточно большого размера (120×120 см)[1].

37. Свитера и спальные мешки. Покупайте их сразу большого размера. У свитеров и кофточек должно быть достаточно большое отверстие для головы, или они должны застегиваться на пуговицы на плече, так как дети очень не любят надевать и снимать одежду через голову.

38. Другая одежда. Вязаные шерстяные чепчики надевают ребенку для прогулки в такую погоду, когда вы сами надеваете пальто, или если он спит в очень холодной комнате. Для более теплой погоды чепчики не нужны. Большинство детей не любит их. До тех пор, пока ребенок не начнет сидеть и вы не начнете спускать его на холодный пол, ему не нужны ни ботинки, ни чулки. В нарядных платьицах ребенок выглядит очень мило, но на первых порах в них нет никакой необходимости. Они только доставляют хлопоты и ребенку и матери.

---

[1] Размер пеленок обычно 100×100 см. Кроме пеленок, следует иметь около двух дюжин подгузников. Размер несложенного подгузника 60×65. Материал, из которого делается подгузник, должен быть мягким (лучше использовать ношеное белье). Ребенка кладут на сложенный углом подгузник, угол закладывают между ножками сзади кпереди, а концы обвертывают вокруг бедер ребенка. Применение подгузников значительно экономит расход пеленок. — *Прим. ред.*

[illegible] принадлежности

39. Клеенка. Матрац необходимо целиком покрыть клеенкой или другой водонепроницаемой тканью, так как, если хотя бы немного мочи впитается в матрац, в комнате, где находится ребенок, установится нехороший запах.

Клеенку нужно мыть каждый день, если на нее попадает моча. Поэтому вам понадобятся две клеенки. Вы можете также класть маленькую клеенку под нижнюю часть туловища ребенка. Тогда простыня останется сухой, пока ребенок лежит на одном месте. Такую же клеенку можно класть себе на колени, когда вы берете ребенка на руки.

40. Прокладки. Между клеенкой и телом ребенка должна быть прокладка из сложенной в несколько раз и простеганной хлопчатобумажной материи. Такая прокладка предохранит вашего ребенка от потения. Вам понадобится минимум 3, но лучше иметь 6 прокладок.

41. Простыни. Простыней нужно иметь 3—6 штук. Если первые недели ребенок лежит в колыбели или в корзине, вы можете пользоваться пеленками как простынями.

42. Одеяла. Количество одеял зависит от климата и времени года. Одеяла должны быть легкими. Лучше всего использовать вязаные шерстяные платки или легкую фланель. В них удобнее заворачивать ребенка, и вы сможете положить столько слоев, сколько нужно в соответствии с температурой. В холодном климате лучше иметь чистошерстяные или синтетические одеяла, так как они самые теплые и легкие. Байковые пеленки не являются необходимостью, но в них удобно заворачивать ребенка, который всегда скидывает одеяло или любит спать спеленутым.

Вещи полезные, но не необходимые

43. Весы. Если ребенок здоров и вы регулярно показываете его врачу, вам нет нужды иметь весы

дома. Но
дозревает
но добир
друзья хо
мите их.
подождите

44. Кол
роде. Если
выставлять
не.

45. Терм
матери. По
температур
обходим пр
постепенно
чение кажды

Посу[illegible]

46. Бутыл
ребенка иску
Вы будете и
наверняка раз
бенка грудью,
соков и молок
Вы также
кастрюлю для

Медицинская п

47. Родильны
большинство же
всегда рядом о
ном доме имее
включая такие сл
баторы, кислоро
матери уверенно
Но родильный до
ки, которые нео

дома. Но если ваш ребенок много плачет и вы подозреваете, что он голодает, а до доктора вам трудно добираться, то весы вам очень помогут. Если друзья хотят подарить или одолжить вам весы, возьмите их. Если вам приходится их покупать, тогда подождите, может быть, в них не будет нужды.

44. Коляска. Она необходима, если вы живете в городе. Если же вы живете за городом, вы можете выставлять ребенка на террасу или во двор в корзине.

45. Термометр для воды. Он поможет неопытной матери. Помимо помощи при определении нужной температуры воды при купании, в дальнейшем он необходим при закаливающих процедурах, когда при постепенном снижении температуры воды имеет значение каждый градус.

Посуда ребенка

46. Бутылочки и кастрюли. Если вы вскармливаете ребенка искусственно, купите минимум 9 бутылочек. Вы будете использовать в день 6—8 бутылочек, но наверняка разобьете несколько. Если вы кормите ребенка грудью, купите минимум 3 бутылочки для воды, соков и молока (на случай вашего отсутствия).

Вы также должны иметь достаточно большую кастрюлю для кипячения бутылочек.

Медицинская помощь

47. Родильный дом. В наше время преобладающее большинство женщин рожает в родильных домах, где всегда рядом опытные врачи, сестры, няни. В родильном доме имеется все необходимое оборудование, включая такие сложнейшие приспособления, как инкубаторы, кислородные камеры и т. п. Все это дает матери уверенность в благополучном исходе родов. Но родильный дом имеет также и небольшие недостатки, которые неотделимы от его достоинств. Ново-

рожденных обычно держат в отдельном помещении, вдали от матери, где медицинским сестрам удобнее за ними ухаживать и где они не будут беспокоить матерей, пока те восстанавливают свои силы после родов. Но молодой матери кажется противоестественным, что ребенок отдален от нее и за ним ухаживают другие. В глубине души у нее может возникнуть чувство собственной неполноценности и бесполезности. Мать, уже вырастившая нескольких детей, может поднять на смех такое настроение. Для нее пребывание в родильном доме — отдых, когда не надо беспокоиться о ребенке. Она уверена, что справится с ролью матери. Но совсем другое дело — чувство женщины, ставшей матерью впервые.

Молодая мать все-таки пользуется уходом и вниманием в родильном доме, а ее бедный молодой отец чувствует себя совсем лишним. Он может увидеть ребенка только через окно, но для этого он должен чуть ли не залезать на деревья или на ближайшую стену, если его жена находится не на первом этаже.

Разумеется, врачи абсолютно правы, ограждая новорожденных от инфекций, но молодым родителям может показаться, что их считают главной опасностью для их собственного ребенка. Это впечатление еще более усиливается марлевыми повязками, которые носит обслуживающий персонал родильного дома. Родители спрашивают, не должны ли они тоже носить такие повязки дома. В этом нет никакой необходимости. В родильном доме марлевые повязки носят по причине большого скопления взрослых и детей на небольшом пространстве. Поэтому, если извне попадет какая-либо инфекция, она может быстро распространиться, и с ней будет трудно бороться. Но дома, в узком кругу, такой опасности нет, если все члены семьи здоровы.

48. Патронажная сестра. Она навестит вас в первые же дни и покажет, как купать и кормить ребенка, а также научит вас выполнять другие указания доктора.

49. Регулярно посещайте врача. Это необходимо, чтобы быть уверенным, что ваш ребенок здоров. Вна-

чале это нужно делать минимум раз в месяц, а на втором году жизни ребенка — минимум раз в три месяца. Заведите записную книжку, в которую вы будете записывать вопросы по мере их возникновения, чтобы не забыть спросить доктора обо всем, что вас волнует. В этой же книжке отмечайте даты, когда у ребенка появляются зубы, или сыпь, или что-либо другое, так как в беседе с врачом точные даты могут быть очень полезны. Как показал опыт, такие ежемесячные визиты к доктору жизненно необходимы, особенно для детей, которые развиваются не совсем нормально.

Многие молодые родители стесняются задавать доктору вопросы относительно ухода за ребенком. Им кажется, что их вопросы слишком просты и наивны. Пусть это вас не заботит. Для этого вы и ходите к врачу. Любой врач с удовольствием ответит на все ваши вопросы

Вызывайте врача на дом, если вас беспокоит состояние ребенка. Возможно, что врач будет недоволен вашим вызовом, если у ребенка не окажется ничего серьезного. Но здоровье вашего ребенка все-таки важнее.

Если вы задали вопрос, а врач, начав отвечать, отвлекся и заговорил о другом, не стесняйтесь вернуть его к интересующей вас теме, иначе вы уйдете из его кабинета неудовлетворенной, не выяснив всего, что вас беспокоило.

50. Когда необходимо срочно обращаться к врачу. После того как вы вырастите хотя бы двоих детей, вы будете довольно хорошо представлять себе, при каких симптомах требуется срочный контакт с врачом, а при каких можно подождать до завтра или следующего посещения врача. Главное правило — обращаться к врачу немедленно (хотя бы по телефону), если ребенок выглядит или ведет себя необычно. Например, он стал быстро утомляться, или слишком бледен, или странно сонлив, ко всему безразличен, необычно раздражен, или возбужден, или совсем обессилен.

Температура. Вид ребенка гораздо важнее, чем температура. Высокая температура часто сопровож-

дает очень легкие заболевания, в то время как ребенок может быть очень серьезно болен без повышения температуры. Необходимо обращаться к врачу, если у ребенка температура выше 38°. Нет никакой необходимости беспокоить врача в середине ночи, если у ребенка обыкновенная простуда с температурой 38°; вызовите его утром. Но если при этой температуре ребенок выглядит очень больным или налицо другие, более серьезные симптомы, вызывайте врача немедленно.

Хриплый крик, затрудненное дыхание — симптомы, о которых нужно немедленно сообщать врачу.

О болях нужно сообщить сразу же, даже если вы только подозреваете, что у ребенка что-то болит. Если у маленького ребенка болит голова, срочно проконсультируйтесь с врачом.

Внезапное ухудшение аппетита тоже может быть признаком болезни, если имеются еще какие-либо симптомы. Если же ребенок выглядит здоровым, вам незачем обращаться к врачу.

Рвота, особенно если ребенок выглядит при этом больным или если он вообще выглядит необычно, может быть признаком серьезного заболевания. Немедленно обратитесь к врачу. Это не относится к срыгиванию, которое почти всегда бывает у новорожденных.

Понос — срочно обращайтесь к врачу.

Кровь в кале или рвотных массах — срочно обращайтесь к врачу.

Воспаление или повреждения глаз — срочно обращайтесь к врачу.

Если ребенок сильно ударился головой и через 15 минут все еще бледен и выглядит больным, срочно обратитесь к врачу.

При повреждениях других частей тела нужно обращаться к врачу, если ребенок жалуется на боль или если он не в состоянии нормально пользоваться поврежденной частью тела.

При ожогах обращайтесь к врачу, если появились волдыри.

При отравлениях, если вы подозреваете, что ваш

ребенок что-то съел, немедленно обратитесь к врачу.

Кожные явления. Самый обычный вид кожных явлений в первый год жизни ребенка — опрелость. В это время часто появляются розовые пятна на лице и шершавость на щеках. Не волнуйтесь. В этом нет ничего страшного. Новорожденные в первые полгода жизни гарантированы от таких инфекционных заболеваний, как корь, скарлатина и ветрянка, если мать ими переболела. Часто у новорожденных бывают струпики на голове — это не болезнь. Нередко бывает диатез, по поводу которого нужно обращаться к врачу не позднее, чем на следующий день. Импетиго редко встречается у новорожденных после того, как их выписывают из родильного дома. При появлении признаков импетиго обращайтесь к врачу в тот же день.

Если сыпь сопровождается другими болезненными симптомами или если она очень сильная, вызывайте врача немедленно.

51. Что должно быть в домашней аптечке. Бинты широкие и узкие, стерильная вата, пластырь, антисептик (спросите врача, какой именно), пакетик с питьевой содой, мазь на случай ожогов (попросите доктора выписать ее заранее).

ВАШ РЕБЕНОК

Пусть ребенок доставляет вам радость

52. Не бойтесь его. Наслушавшись от друзей и родственников разговоров об уходе за новорожденным, вы можете подумать, что дети рождаются с твердым намерением любыми средствами поработить своих родителей. Ничего подобного! Ребенок рождается, чтобы стать разумным и добрым человеческим существом. Не бойтесь накормить его, если вам кажется, что он действительно голоден. Если он не голоден, он просто откажется есть.

Не бойтесь любить его и наслаждаться им. Каждому ребенку жизненно необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним,

любили его и были с ним нежны. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Именно это научит его любить других людей и наслаждаться жизнью. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастет холодным и неотзывчивым.

Не бойтесь выполнять желания своего ребенка, если они кажутся вам разумными и не делают из вас его раба. В первые недели ребенок часто плачет, но на это всегда есть причина: он может быть голоден, у него может болеть животик, или он устал, или испугался. Вы не можете спокойно переносить его плач, и вам хочется его утешить — это естественное чувство для матери. Может быть, ребенку только всего и нужно, чтобы его подержали на руках, покачали, походили с ним.

Избалованность начинается не с этого и не вдруг, а постепенно, когда мать боится прислушаться к голосу разума или когда она превращается в раба своего ребенка и бессознательно поощряет его к использованию своей власти над ней.

Все родители хотят, чтобы их дети были послушны и приучились к здоровому образу жизни. Но ребенок сам этого хочет. Он сам хочет есть в установленные часы, а позднее — научиться есть аккуратно. Периодичность его стула будет соответствовать особенностям его организма (это может происходить и регулярно, и нерегулярно). А когда он подрастет и начнет многое понимать, вы научите его пользоваться горшком. У него будет свое собственное расписание сна, которое тоже будет установлено его организмом. Свой образ жизни он рано или поздно согласует с образом жизни семьи, и для этого потребуется лишь очень небольшое усилие с вашей стороны.

53. Принимайте его таким, какой он есть. У каждого ребенка свое неповторимое лицо и столь же неповторимо его развитие. Один ребенок может опередить своих сверстников в физическом развитии и координации движений: он рано начинает садиться, вставать на ножки, ходить, но может поздно заговорить. Даже если он рано начал переворачиваться с боку на бок, стоять и ползать, он может поздно начать хо-

дить. У ребенка, опередившего других в своем физическом развитии, могут поздно появиться зубы, и наоборот. Бывает, что ребенок, чье медленное развитие пугало его родителей, окажется впоследствии очень одаренным учеником. А какой-нибудь посредственный ученик, возможно, в свое время начал ходить очень рано.

Я намеренно привожу контрастные примеры, чтобы дать представление о сложных взаимосвязях различных качеств и типов развития при формировании человека.

Один ребенок становится крупным здоровяком с широкой костью и квадратными плечами, а другой всегда будет маленьким и хрупким. Один рождается, чтобы всю жизнь быть толстым. Даже если он худеет во время болезни, то, выздоровев, быстро набирает прежний вес. И никакие неприятности не уменьшают его аппетита. А другой человек, наоборот, всегда остается худым, даже если он ест самую питательную пищу и никогда не нервничает.

Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет. Я даю этот совет из самых практических соображений. Дело в том, что ребенок, которого любят и уважают таким, какой он есть, вырастает человеком, уверенным в своих силах и любящим жизнь. Он всегда сможет наиболее полно использовать свои умственные и физические способности и наилучшим образом воспользоваться возможностями, предоставляемыми ему жизнью. Он никогда не растеряется в самых трудных условиях. Но если родители так и не смогли принять ребенка таким, какой он есть, если они постоянно дают ему почувствовать, что в нем все не так, как надо, то он вырастет человеком, неуверенным в себе, он никогда не сможет в полной мере воспользоваться заложенными в нем в большей или меньшей мере умом, талантами или физической привлекательностью. Если ребенок страдает умственным или физическим недостатком, то с такими родителями этот недостаток не исправится, а удесятерится к тому времени, когда ребенок станет взрослым.

54. Он не такой хрупкий, как вам кажется. «Я боюсь причинить ему боль, если я буду обращаться с ним неправильно» — так часто говорят молодые матери. Не волнуйтесь! Ваш ребенок гораздо крепче, чем вам кажется. Не пугайтесь, если его голова по ошибке резко откинется назад, — с ним ничего не случится. Открытый участок его черепа защищен прочной, как брезент, пленкой, и его не так-то легко повредить. К тому времени, когда ребенок достигает веса в 3,5 кг, он прекрасно управляет температурой своего тела, и вам нет нужды кутать его. Он имеет хорошую сопротивляемость инфекциям. Если вся семья простужена, то легче всех перенесет простуду новорожденный. Если его голова застрянет, он будет отчаянно вырываться и кричать. Если он недоедает, он будет сердито кричать, требуя еще молока. Если ему в глаза бьет слишком яркий свет, он будет моргать и беспокоиться. (Не бойтесь фотографировать его с лампой-вспышкой, даже если он и подпрыгнет от страха.) Он сам знает, сколько ему нужно спать. Короче говоря, он довольно хорошо может о себе позаботиться.

55. Как он выглядит? Только что родившийся ребенок выглядит несколько уродливо. Его кожа покрыта веществом, похожим на воск (первородная смазка), которое хорошо защищает кожу новорожденного. Она интенсивно-красного цвета. Лицо несколько одутловато, местами имеются как бы припухлости и синяки (если при родах пользовались щипцами), голова может быть вытянута к затылку и совершенно несимметрична — это результат прохождения через родовые пути. Иногда могут быть шишки на голове (местные кровоизлияния или гематома), которые исчезнут через несколько недель.

Нередко через день или два после рождения у ребенка появляется небольшая желтуха, которая проходит через неделю (если желтуха появляется в первый же день, или длится дольше недели, или слишком интенсивна, посоветуйтесь с доктором).

Тельце новорожденного покрыто пушком, который обычно исчезает через неделю, после чего может шелушиться кожа; но это тоже проходит недели через

две. У некоторых новорожденных голова покрыта черными волосами. Пусть вас это не волнует. Первые волосы всегда выпадают и взамен их вырастают новые, которые могут быть совсем другими и по цвету, и по качеству.

Строгость

56. Для многих молодых родителей это трудный вопрос. Преобладающее большинство молодых родителей скоро находит ответ на этот вопрос. Но для некоторых это остается неразрешенной проблемой, несмотря на весь накопленный опыт.

Прежде всего я должен пояснить, что, на мой взгляд, дело не в строгости или мягкости. Добрые родители, которые не боятся настоять на своем, когда нужно, получают хорошие результаты и при умеренной строгости, и при умеренной мягкости. С другой стороны, строгость, исходящая из грубости, или мягкость, исходящая из застенчивости или беспринципности, могут привести к плохим результатам. Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете.

57. Современные взгляды на воспитание во многом отличаются от прежних. Мы яснее представим себе коренные изменения в принципах воспитания, если немного займемся историей этого вопроса.

Степень строгости в воспитании детей менялась в разные эпохи. Например, в XIX веке настойчиво воспитывались внешняя скромность и манеры поведения. В XX веке, особенно после первой мировой войны, произошли резкие изменения во взглядах на воспитание. Этому способствовало несколько факторов.

Американские ученые Джон Доуей и Вильям Килпатрик доказали, что ребенка можно обучить лучше и быстрее, если приспосабливаться к уровню его умственного и физического развития и одновременно исходить из того, что сам он тоже хочет всему научиться. Изучение малолетних преступников показало, что

преобладающее большинство их страдало в детстве от недостатка любви, а не от недостатка наказаний. Эти и многие другие открытия способствовали снижению степени строгости в воспитании детей и стремлению развивать их индивидуальность.

Прогрессивные американские педиатры начали внедрять аналогичные принципы в практику ухода за новорожденными. Правда, до 40-х годов нашего века врачи не допускали вольностей в режиме кормления новорожденных, опасаясь, что отсутствие регулярности в питании и в количестве пищи может вызвать сильные желудочные расстройства, которые раньше бывали причиной детской смертности. Но результаты экспериментов ученых-педиатров Простона Маклендона и Фрэнсис Симсарьян, опубликованные в 1942 году, помогли убедить врачей, что новорожденные, сами устанавливающие расписание своих кормлений, вырастают абсолютно здоровыми детьми. Сегодня в США большинство новорожденных кормят по относительно гибкому расписанию.

Раньше врачи рекомендовали молодым родителям воспитывать детей в строгости, чтобы не избаловать их. Сегодня врачи советуют удовлетворять потребности ребенка не только в питании, но и в ласке и утешении.

Эти открытия и новое отношение к воспитанию ребенка принесли огромную пользу и детям, и родителям.

Но такие коренные изменения в принципах воспитания не могут не вызвать сомнений у многих родителей, а других совершенно сбивают с толку. И не удивительно, ведь это целая революция во взглядах. В натуре человека заложено стремление воспитать ребенка так же, как воспитали его самого. Вы легко воспримете новые идеи относительно витаминов и прививок, но если вас воспитали в чрезмерной строгости, требуя полного послушания, безупречных манер, абсолютной правдивости и пуританского отношения к половому вопросу, то вы, естественно и даже неизбежно, в глубине души будете осуждать своих детей за недостаточность этих качеств. Вы можете принять новые тео-

рии, но когда ребенок совершает поступок, который во времена вашего детства считался плохим, вы против своей воли не можете с этим примириться и испытываете недовольство большее, чем вам хотелось бы. Не стыдитесь этого чувства! В соответствии с законами природы мы растим наших детей так же, как растили нас. Это разумно. Таким образом, одно поколение передает свои идеалы следующему поколению, что является залогом сохранения нашей культуры.

Те, кто были воспитаны в любящих семьях и выросли уравновешенными людьми, естественно, будут воспитывать своих детей так же. Они не будут впадать в крайности, следуя новым теориям. Когда врачи настаивали на введении строгого режима питания и сна ребенка, такие уверенные в своих силах родители в основном соблюдали режим (большинство детей следовало ему большую часть времени), но не боялись сделать исключение и накормить ребенка вне расписания, если он очень проголодался. Они были убеждены, что так и нужно. Когда врачи начали проводить теорию гибкого режима, уверенные в своих силах родители также не собирались слепо следовать этой теории. Если ребенок капризничает и не хочет ложиться спать, хотя ему пора, они все равно его уложат, потому что они хорошо усвоили в детстве, что раз время спать, значит, и разговаривать не о чем, а нужно ложиться. А теория о гибкости расписания не имеет ничего общего с такой ситуацией.

58. О родителях, запутавшихся в новых теориях. Обычно это люди двух типов. Первые — это те, кого воспитали неуверенными в себе. Поэтому им поневоле приходится следовать советам, получаемым со всех сторон. А вторые — это те, кто недоволен своим воспитанием. Такие люди хорошо помнят, как они внутренне восставали против тирании родителей, и они не хотели бы, чтобы их дети чувствовали к ним то же самое. Таким родителям придется трудно. Если вы воспитываете детей так же, как это делали ваши родители, то вы точно знаете, какой степени послушания и вежливости вы от них хотите. Вам не нужно ничего придумывать. Но если вы хотите обращаться с ними иначе,

чем ваши родители обращались с вами (например, не так строго или более по-товарищески), то вы лишены образца и подчас будете в затруднении, не зная, как поступить. Например, если ребенок начинает пользоваться вашей мягкостью, это вас возмутит, но вам трудно будет сладить с ним, так как чем больше вы сердитесь на ребенка, тем более виноватыми себя чувствуете, считая, что становитесь похожими на своих родителей, чего твердо решили избегать.

Конечно, для большей ясности я несколько преувеличил трудности, с которыми сталкиваются молодые родители. Большинство из нас частично принимает, а частично отвергает методы воспитания, которыми пользовались наши родители. Вопрос лишь, в какой степени. Большинство из нас приходит к определенному компромиссу между родительскими методами и новыми теориями воспитания, и этот компромисс оказывается искомой золотой серединой.

59. Будьте последовательны. Если вы предпочитаете строгое воспитание, будьте последовательны в строгости. Умеренная строгость в смысле требования хороших манер, беспрекословного послушания, аккуратности не причинит ребенку вреда, если родители по своей натуре добрые люди и если дети растут счастливыми и общительными. Но строгость вредна, если родители грубы с детьми и постоянно недовольны ими, если они в своих требованиях не делают скидки на возраст и индивидуальные качества ребенка. В таких условиях ребенок вырастет либо малодушным и бесцветным, либо жестоким человеком.

Родители, которые предпочитают непринужденность в обращении с ребенком, которые не придают большого значения его манерам (лишь бы он вообще любил людей) и не настаивают на абсолютном послушании и аккуратности, тоже воспитывают общительных и внимательных к окружающим людей, если они не боятся проявить твердость в тех вопросах, которые они считают особо важными.

Когда слишком мягкие родители получают плохие результаты от своего воспитания, то это не потому, что они мало требовали от своих детей (хотя отчасти

и поэтому тоже), а потому, что они стеснялись или боялись настаивать на своем требовании, или потому, что они бессознательно поощряли тиранию своего ребенка.

КОРМЛЕНИЕ НОВ

Что значит дл

60. Он знает больше, чем вы думаете. Ребенок, как и любой человек, обладает инстинктом голода. Если он хронически недоедает, он будет кричать, требуя еще молока. Поверьте ему и посоветуйтесь с доктором. Если он не допил своей обычной порции, не настаивайте.

Считайте, что он просыпается потому, что он голоден, и кричит скорее всего оттого, что хочет есть. Он жадно ловит ротиком сосок (или соску). Сосание — серьезная работа для ребенка. Он может даже вспотеть от усилия. Если вы отнимете соску раньше, чем он насытится, он будет возмущенно кричать. Когда он высосет столько молока, сколько ему нужно, он осоловеет от сытости и снова уснет. Даже во сне он делает сосательные движения, как будто ему снится, что его кормят, и на его лице блаженное выражение. Все это говорит о том, что еда — главная радость в его жизни. Первые представления о жизни он получает от той обстановки, в которой проходит его кормление. Первые представления о людях он получает от человека, который его кормит.

Если мать постоянно настаивает, чтобы ребенок выпил больше молока, чем ему хочется, он будет постепенно терять аппетит. Он постарается избежать этого, засыпая с каждым разом все раньше и раньше, или будет протестовать и упорствовать в своем нежелании есть. Если так будет продолжаться, то его живое, радостное любопытство к жизни будет пропадать; он словно думает про себя: «Жизнь — это борьба. Эти люди не дают мне покоя. Я должен бороться, чтобы защитить себя».

Итак, не заставляйте вашего ребенка есть больше,

чем ему хочется. Пусть еда остается для него наслаждением и тогда он будет чувствовать, что вы его друг. Это очень важно для развития его уверенности в своих силах и жизнерадостности, основы которых закладываются на первом году жизни.

61. Сосательный инстинкт. Новорожденный энергично сосет по двум причинам. Во-первых, потому, что он голоден, а во-вторых, потому, что он любит сосать. Если вы кормите его достаточно, но не даете ему возможности удовлетворить потребность сосать, то он будет сосать свой кулачок, или большой палец, или одежду. Очень важно, чтобы кормление было довольно продолжительным, а число кормлений — достаточным. Старайтесь не допустить, чтобы ребенок привык сосать палец. Принимайте меры, когда он ищет, что бы ему пососать.

62. В первые дни после рождения дети теряют в весе. Некоторые родители излишне обеспокоены этим явлением. Оно им кажется неестественным и опасным. Они также могли слышать об обезвоживании организма в случае резкой потери веса. Не волнуйтесь. Если это и произойдет, то новорожденного немедленно вылечат, дав ему воды. В родильных домах для предотвращения обезвоживания регулярно поят новорожденных, особенно если у матери еще не появилось молоко.

Некоторые матери, излишне беспокоясь о потере веса у ребенка и думая, что у них не хватает молока, отказываются от грудного кормления прежде, чем постараются как следует наладить его (в некоторых родильных домах матерям просто не сообщают вес ребенка, но тогда они могут вообразить что-нибудь ужасное). Матери должны понять, что потеря веса новорожденным — абсолютно естественное явление, и довериться врачу.

Режим

Детский врач объяснит, какой режим питания нужен вашему ребенку. Он будет зависеть от веса ре-

бенка, ее
ности в
такой реж
ребенка.
ципы пита

63. Что
жимом. Ра
гом режим
кормили с
не раньше
или нет. Д
ния о прич
заболевания
сяч новорож
вызывались
молоко (наг
щихся в ант

бенка, его аппетита, расписания его сна и потребности в пище. Детский врач поможет вам наладить такой режим, который удовлетворит и вас, и вашего ребенка. Далее я хочу обсудить лишь общие принципы питания.

63. Что имеется в виду под строгим и гибким режимом. Раньше детей обычно держали на очень строгом режиме питания. Новорожденного весом 3,5 кг кормили строго в 6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00 и 2.00, не раньше и не позже, независимо от того, голоден он или нет. Доктора не имели еще ясного представления о причинах, вызывающих тяжелые желудочные заболевания, которые ежегодно поражали десятки тысяч новорожденных. Считалось, что эти заболевания вызывались не только бактериями, попадающими в молоко (например, на молочных фермах, содержащихся в антисанитарных условиях, или из-за отсутст-

вия холодильников, или при антигигиенических условиях дома), но и нерегулярностью в количестве и времени приема пищи.

Врачи так страшились нерегулярного питания, что пришли в конце концов к его осуждению и с психологической точки зрения. Они уверяли матерей, что нерегулярность в питании ведет к избалованности ребенка. Наиболее рьяные защитники строгого режима советовали матерям подходить к ребенку только в точно установленные часы кормления, а в остальное время не обращать на него никакого внимания. Некоторые настаивали, чтобы детей не целовали и не ласкали, так как это якобы может их избаловать.

Большинство детей приспосабливалось к строгому режиму, так как они могли выпить достаточное количество молока, чтобы не чувствовать голода в течение следующих 4 часов; так обычно и работает пищеварительный тракт новорожденного. Человек быстро привыкает ко всему в любом возрасте. Если нас кормить всегда в точно установленные часы, то именно в эти часы мы и будем чувствовать голод.

Но всегда были дети, которым очень трудно приспособиться к строгому режиму в первые месяцы. Это дети, чьи желудки не могли удержать количество молока, достаточное для 4-часового перерыва, или те, которые засыпали, не успев насытиться, или беспокойные дети, или такие, которых мучили газы. Они отчаянно кричали по нескольку часов в день, но их матери не смели накормить их или даже взять на руки вне расписания. У бедного ребенка была тяжелая жизнь, но еще тяжелее было его матери, которая слушала плач своего малыша, кусала ногти от отчаяния, всей душой стремилась утешить его, но не смела ослушаться врача, уверявшего, что строгий режим — залог здоровья и счастья ребенка.

Нынешним матерям повезло — врачи разрешили им следовать своим естественным стремлениям.

Более того, тяжелые желудочные расстройства стали редкостью благодаря пастеризации молока, его надлежащему хранению и гигиеническому уходу за ребенком. Прошло много лет, прежде чем врачи

решились
кормления
во наблюде
тании не
или к несв
многие опа
Первые
Престоном
ребенком.
какой режи
на грудном
только пока
сколько дней
Затем, по ме
он стал прос
К тому врем
он перешел н
лярными инте
требовалось
Когда были с
римента, мног
и перешли на
но сказалось и
64. Некотор
ют себе гибко
дители, мнящие
в противополож
ребенка в любо
и никогда не бу
как будто они п
тая себя специ
питания.
Такой подход
спокойный, с хор
нарушает режима
вать к ребенку н
ный и часто плач
ком большому чи
первых нескольких
отдыха. А некоторы
года требовать мо

решились попробовать применить гибкое расписание кормления. Когда было проведено большое количество наблюдений, выяснилось, что нерегулярность в питании не приводила к желудочным расстройствам или к несварению, ни даже к избалованности, как многие опасались.

Первые эксперименты проводились доктором Престоном Маклендоном и Фрэнсис Симсарьян с ее ребенком. Целью эксперимента было обнаружить, какой режим установит сам ребенок, находящийся на грудном вскармливании, если его кормить, как только покажется, что он голоден. В первые несколько дней ребенок просыпался не слишком часто. Затем, по мере того как прибывало молоко у матери, он стал просыпаться слишком часто, до 10 раз в день. К тому времени, когда ему исполнилось 2 недели, он перешел на шести-семиразовое питание с нерегулярными интервалами. К 10-недельному возрасту ему требовалось уже только четырехразовое питание. Когда были опубликованы результаты этого эксперимента, многие родители вздохнули с облегчением и перешли на более гибкий режим, что положительно сказалось и на детях, и на родителях.

64. Некоторые родители неправильно представляют себе гибкость режима. Некоторые молодые родители, мнящие себя очень прогрессивными, впадали в противоположную крайность. Они кормили своего ребенка в любое время, когда бы тот ни проснулся, и никогда не будили его для следующего кормления, как будто они проводили научный эксперимент, считая себя специалистами в вопросах регулярности питания.

Такой подход не принесет вреда, если ребенок спокойный, с хорошим пищеварением и если это не нарушает режима матери и она не возражает вставать к ребенку ночью. Но если ребенок беспокойный и часто плачет, то это может привести к слишком большому числу кормлений, так что в течение первых нескольких месяцев родители не будут знать отдыха. А некоторые дети могут даже в конце первого года требовать молока по ночам. Такое положение

может отпугнуть молодую мать, и она проклянет гибкий режим.

Я слышал, как матери разговаривали о своих детях, и одна из них сказала тоном, не допускающим возражения: «Мой ребенок находится на гибком режиме», а другая точно таким же тоном ответила: «А мой — нет!» Когда родители рассуждают так, как будто режим питания — это нечто вроде политических или религиозных убеждений, мне кажется, они упускают из виду главное.

А главное — это то, что режим необходим для пользы ребенка, с одной стороны, и для удобства родителей — с другой. Режим экономит ваши силы и время. Гибкий режим означает сведение количества кормлений до разумного и более или менее определенные часы и прекращение ночных кормлений, как только ребенок к этому готов. В противном случае родители будут слишком утомлены, чтобы дать ребенку нечто большее, чем просто пищу. Что хорошо и удобно для родителей, то хорошо и удобно для ребенка, и наоборот.

Раз нет необходимости соблюдать строгий режим, вы сможете сначала подчиняться требованиям ребенка, а затем постепенно установить режим, удобный и для вас, и для него.

Если мать предпочитает кормить своего ребенка без режима в течение многих месяцев, то никакого вреда для пищеварения ребенка не будет. Матери это также не принесет вреда, если она вообще не любит расписаний. Но если она придерживается распорядка во всем остальном и если у нее много других дел, кроме ухода за ребенком, то неужели она думает, что чем больше она отказывается от своих удобств, тем лучше для ребенка? Неужели она думает, что таким образом она доказывает, что она хорошая мать? Такое самопожертвование может в конце концов привести к другим трудностям.

65. Как наладить режим. Важно не заставлять ребенка плакать слишком долго. Он не возражает, чтобы его будили через 3—4 часа после последнего кормления.

Каждый ребенок может привыкнуть к режиму, и это произойдет скорее, если мать ему поможет. Кроме того, интервалы между кормлениями возрастают по мере увеличения веса ребенка. Ребенок, весящий от 2,5 до 3 кг, обычно нуждается в кормлении с 3-часовым промежутком, а при весе 4—4,5 кг детям обычно вполне хватает кормлений с 4-часовым перерывом. Большинство детей начинают обходиться без ночного кормления через 1—2 месяца. Между четвертым и восьмым месяцем дети начинают предпочитать 5-часовой интервал, и в это же время они перестают просыпаться для вечернего кормления.

Мать может помочь ребенку в его стремлении к регулярности кормлений и сокращению их числа. Разбудив его через 4 часа после последнего кормления, мать прививает ребенку привычку к 4-часовому промежутку в питании. Если через два часа после последнего кормления ребенок начинает хныкать, не подходите к нему некоторое время, дайте ему возможность снова уснуть. Если же он продолжает плакать, дайте ему воды или соску-пустышку. Таким образом вы поможете его желудку приспособиться к более длинным интервалам в питании. Если мать будет немедленно кормить ребенка, как только он зашевелится, даже если после последнего кормления прошло не более 2 часов, то тем самым сохранит его привычку к маленьким порциям и коротким интервалам.

Разным детям необходимо различное время, чтобы привыкнуть к регулярному питанию. Большинство детей к месячному возрасту переходит на 4-часовой интервал в питании и пропускает ночное кормление, если они получают достаточное количество молока днем и если они хорошо сосут и относительно спокойны. С другой стороны, если ребенок в первые дни инертен и засыпает посреди кормления или если у матери вначале недостаточно грудного молока, то и вам и ребенку будет лучше не торопиться с установлением строгого режима. Но даже в этом случае матерям следует очень постепенно и осторожно приучать ребенка к более регулярному питанию с промежутком в 4 часа.

66. Как это сделать. Спокойный ребенок, весящий 3,5—4 кг при рождении, обычно выдерживает интервалы в 3,5—4 часа, если у него полный желудок, и обходится вначале шестью или семью кормлениями в сутки. Родители могут иметь в виду приблизительное расписание приемов пищи с интервалом в 4 часа (6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 2.00), но они должны быть готовы накормить ребенка раньше, если он явно голоден: на час раньше при обильном искусственном вскармливании и даже на 2 часа раньше при грудном кормлении, если у матери еще не хватает грудного молока.

Если по вашему приблизительному расписанию подошло время кормления, а ребенок еще спит, вы можете его разбудить. Вам не придется заставлять его есть. Ребенок, разбуженный через четыре часа после последнего приема пищи, почувствует голод через несколько минут.

Но предположим, что он проснулся за час до положенного времени. Не нужно кормить его, как только он начнет хныкать. Он еще сам не уверен, хочет ли он есть. Но если через 10—15 минут он отчаянно кричит от голода, я бы не стал ждать ни минуты. А как же тогда режим? Может быть, он проспит дольше в следующий раз и снова войдет в режим не днем, так ночью. Если он всегда просыпается голодным на час раньше, возможно, он получает недостаточное количество молока для интервала в 4 часа. В таком случае при грудном вскармливании кормите его чаще, даже через два часа, если он явно очень голоден. Более частое опорожнение груди будет стимулировать ее большее наполнение, через несколько дней у вас, возможно, будет достаточно молока, и ребенок будет дольше сыт. Если при искусственном вскармливании он выпивает всю порцию и все-таки регулярно просыпается раньше времени, проконсультируйтесь с врачом, не увеличить ли его порцию молока.

67. Когда же кормить ребенка в следующий раз. Я уже говорил, что если ребенок обычно спокойно выдерживает интервал в 4 часа, но временами просыпается через 3—3,5 часа, то его можно кормить сра-

зу же, не
предположи
последнего
порцию мо
всего он про
Помогите ем
или соску-пу
рано, но вы
его не успок
нок действите
свой кулак и
дающий газам
что сам ребен
от болей, вызв

Другими сл
бенка, как толь
попытайтесь на

68. Другой
зумеется, устан
ребенок не воз
19.00, 23.00 и 3
детей начинает
когда бы их ни
вые матери, у к
кормления до 7
ся обычного реж
тоже нормально.

69. Трехчасово
вает столько моло
просыпается чере
режиме. Обычно
весящим меньше
торые дети с весо
вают 4 часа. А др
недели не выдерж

Большинство де
терпал днем, могут
не менее 2,5 кг. В
приблизительно сле
18.00, 22.00, 2.00.

70. Ночное корм

зу же, не дожидаясь установленного времени. Но предположим, что он проснулся через час после последнего приема пищи. Если он высосал обычную порцию молока, то вряд ли он голоден. Скорее всего он проснулся от того, что его беспокоят газы. Помогите ему отрыгнуть воздух, или дайте ему воды, или соску-пустышку. Я бы не стал его кормить так рано, но вы можете попытаться, если ничто другое его не успокоит. Нельзя быть уверенным, что ребенок действительно голоден, если он пытается сосать свой кулак или жадно пьет молоко. Ребенок, страдающий газами, обычно так себя и ведет. Похоже, что сам ребенок не может отличить голодных болей от болей, вызванных газами.

Другими словами, не всегда следует кормить ребенка, как только он заплачет. Если он часто плачет, попытайтесь найти причину, поговорите с врачом.

68. Другой режим кормления. Вы можете, разумеется, установить и другие часы кормления, если ребенок не возражает. Например, 7.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00 и 3.00. Вся беда в том, что большинство детей начинает свой день между 5 и 6 часами утра, когда бы их ни накормили ночью. Бывают счастливые матери, у которых дети спокойно ждут первого кормления до 7 часов утра, а дальше придерживаются обычного режима: 10.00, 14.00, 18.00, 22.00. Это тоже нормально.

69. Трехчасовой интервал. Если ваш ребенок выпивает столько молока, сколько он сам хочет, и все-таки просыпается через 3 часа, оставьте его пока на таком режиме. Обычно 3-часовой интервал нужен детям, весящим меньше 3,5 кг. Но это не всегда так. Некоторые дети с весом около 3 кг спокойно выдерживают 4 часа. А другие с весом 4 кг в первые две недели не выдерживают интервала больше 3 часов.

Большинство детей, которым нужен 3-часовой интервал днем, могут выдержать 4 часа ночью при весе не менее 2,5 кг. В таком случае расписание будет приблизительно следующим: 6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 22.00, 2.00.

70. Ночное кормление. Самое главное правило —

не будите ребенка для ночного кормления, пускай он сам вас разбудит, если проголодается. Ребенок, нуждающийся в ночном кормлении, сначала будет просыпаться почти точно в 2 часа ночи. Затем однажды он проснется около 3—3.30 ночи. Покормите его в это время и считайте это ночным кормлением. Утром он, вероятно, проснется в 6—7 часов. В следующую ночь он, возможно, проспит до 4.30 или 5 часов утра. Покормите его, но считайте это утренним шестичасовым кормлением и надейтесь, что в следующий раз он захочет есть около 10 часов. Обычно детям нужно две или три ночи, чтобы отвыкнуть от ночного кормления. Когда же это произойдет, увеличьте его дневную порцию молока, чтобы оставалось прежним общее количество его.

71. Пропускайте ночные кормления. Если ребенку уже месяц и он весит около 4,5 кг, но все еще просыпается для ночного кормления, я думаю, будет разумнее не спешить к нему с молоком, как только он пошевелится, а дать ему поплакать 15—30 минут, после чего он, может быть, уснет снова. Если он не успокаивается, попробуйте дать ему теплой воды. Если же через полчаса он снова отчаянно плачет, то проще накормить его; но попробуйте проделать то же самое через неделю или две. Вообще говоря, ребенок, весящий около 4,5 кг и нормально питающийся днем, не нуждается в ночном кормлении.

72. Вечернее кормление. Кормите ребенка, когда вам удобнее. Через несколько недель после рождения дети обычно спокойно ждут до 23 или 24 часов. Если вы хотите лечь спать пораньше, разбудите ребенка в 22 часа или даже раньше. Если вам удобнее кормить его позже и ребенок не возражает, делайте как вам удобнее.

Если ребенок все еще просыпается в 2 часа ночи, я посоветовал бы не пропускать вечернего кормления, даже если он сам и не просыпается. Поскольку он готов отказаться от одного из кормлений, то лучше пусть это будет ночное кормление, чтобы ваш сон не прерывался.

Если ребенок уже отказался от ночного кормления,

но все е
дневному
10—11 час
в это врем
нее кормл
ночного к
сдвинется

Как кормит

В этой
возникающи

73. Иног
ребенок стр
Мать рассказ
ку в течение
пускает ее и
голоден, но
сок (или соску
он охотно ест
звано ростом
цессе сосания
зубы, также
мышц рта, что
чущее ощущен
вы можете пог
дую пищу, та
сосет спокойно.
увеличить отвер
кое время высо
ляйте соски с б
рядке, иначе н
ребенка в сосани
скоро после нач
вообще в течени
чашки, если у не

В СССР прик
5—5,5 месяцев. О в
посоветоваться с вра

но все еще не может привыкнуть к регулярному дневному расписанию, продолжайте будить его в 10—11 часов вечера (при условии, что он охотно ест в это время). Таким образом, по крайней мере последнее кормление будет по расписанию, вы избежите ночного кормления, и первое утреннее кормление сдвинется на 5—6 часов утра.

Как кормить

В этой главе обсуждаются некоторые трудности, возникающие в первые недели жизни ребенка.

73. Иногда между 4-м и 7-м месяцами жизни ребенок странно ведет себя во время кормления. Мать рассказывает, что он жадно сосет грудь или соску в течение нескольких минут, а потом вдруг отпускает ее и плачет, как будто от боли. Он все еще голоден, но каждый раз, когда он снова берет сосок (или соску), отпускает его все раньше и плачет. Но он охотно ест твердую пищу[1]. Я думаю, что это вызвано ростом зубов. Можно предположить, что в процессе сосания те десны, внутри которых уже растут зубы, также участвуют отчасти в общем движении мышц рта, что и вызывает в них невыносимо щекочущее ощущение. Поэтому, чтобы помочь ребенку, вы можете попеременно давать ему молоко и твердую пищу, так как несколько минут он все-таки сосет спокойно. Если он сосет из бутылки, вы можете увеличить отверстие в соске, чтобы он успел за короткое время высосать больше молока (но не употребляйте соски с большими отверстиями, пока все в порядке, иначе не будет удовлетворена потребность ребенка в сосании). Если он начинает плакать слишком скоро после начала сосания, не давайте ему сосать вообще в течение нескольких дней. Поите его из чашки, если у него получится, или из ложки или до-

[1] В СССР прикорм кашей рекомендуется начинать с 5—5,5 месяцев. О введении раннего прикорма необходимо посоветоваться с врачом. — Прим. ред.

давьте больше молока в кашу и другую пищу. Не беспокойтесь, что он не получает своей обычной порции молока. Он компенсирует его недостаток впоследствии.

Бывает, что ребенок отказывается брать грудь, когда у матери менструация. Поите его в эти дни из соски. Но мать должна отсасывать молоко из груди, чтобы его запас не уменьшался. Если после окончания менструации мать сразу же перестанет давать ребенку соску, он снова вернется к груди, и количество грудного молока восстановится.

Ушное заболевание после простуды может вызывать боль во всей челюсти, и тогда ребенок откажется сосать, но будет в состоянии есть твердую пищу.

74. Отрыгивание. Все дети, когда пьют, заглатывают немного воздуха. Этот воздух собирается в желудке и причиняет беспокойство ребенку. Некоторые дети вынуждены из-за этого прекратить еду, а другие не останавливаются, пока не выпьют все молоко. Есть два основных способа помочь ребенку освободиться от заглатывания воздуха. Выберите тот, который вам удобнее. Первый способ: посадите ребенка на колени, придерживая его спинку и слегка поглаживайте его животик. Второй — держите ребенка на руках так, чтобы его головка лежала у вас на плече, и легонько похлопывайте или поглаживайте его по спинке. Положите на плечо салфетку или пеленку на случай, если он срыгнет немного молока. Одни дети отрыгивают воздух легко и быстро, а другие — труднее. Если воздух выходит не сразу, положите ребенка на минуту, а затем поднимите снова — это иногда помогает.

Если ребенок наглотался так много воздуха, что вынужден перестать есть, пусть он отрыгнет, а затем продолжайте кормление. В конце каждого кормления необходимо дать ребенку возможность отрыгнуть. Если вы положите его в кроватку до того, как он отрыгнет, то через некоторое время воздух в желудке начнет беспокоить его. У некоторых детей от этого бывают даже боли. С другой стороны, если ваш ребенок плохо отрыгивает воздух, но он его

не беспо
минут в
в кроватк
Здесь
который
бенка, вы
сильно вз
личество
намного пр
Достато
в весе
75. Ребе
пищи. Если
усталости и
будет прос
плачем, кото
молоко до
или будет
взвешиваете
в весе меньш
недостаточно
нок очень гол
после кормле
Встретивши
с врачом, не у
разумным дав
выпивает все
настаивайте, ес
обычно. Если
пается раньше в
приведет к допо
более частое о
вать выработку
организм матери
вали в кормлен
обе.
76. Сколько р
Самый правильны
сколько ему прибо
молока, чем нужн
меньше, то к следу

не беспокоит, вы можете подержать его несколько минут в вертикальном положении, а затем положить в кроватку.

Здесь же я хочу упомянуть еще об одном факте, который беспокоит многих молодых матерей. У ребенка, высосавшего полную порцию молока, живот сильно вздувается. Это происходит потому, что количество молока, которое он выпивает за один раз, намного превышает размеры его желудка.

Достаточно ли он ест и хорошо ли прибавляет в весе

75. Ребенок обычно сам знает, сколько ему нужно пищи. Если у матери стало меньше молока из-за усталости или нервности, то ребенок с каждым разом будет просыпаться все раньше и плакать голодным плачем, который вам уже знаком. Он будет выпивать молоко до последней капли и искать ротиком еще или будет пытаться сосать свой кулачок. Если вы взвешиваете его, то убедитесь, что он прибавляет в весе меньше, чем раньше. У некоторых детей от недостаточного питания начинается запор. Если ребенок очень голоден, он может начать плакать сразу же после кормления.

Встретившись с такими признаками, посоветуйтесь с врачом, не увеличить ли вам порцию молока. Будет разумным давать ребенку больше молока, если он выпивает все до капли. Но будьте осторожны, не настаивайте, если он не хочет молока больше, чем обычно. Если вы кормите его грудью и он просыпается раньше времени, покормите его, даже если это приведет к дополнительному кормлению в этот день. Более частое опорожнение груди будет стимулировать выработку большего количества молока, если организм матери способен на это. Если раньше вы давали в кормление одну грудь, то теперь давайте обе.

76. Сколько ребенок должен прибавлять в весе. Самый правильный ответ такой: ребенок сам знает, сколько ему прибавлять в весе. Если ему дают больше молока, чем нужно, он отказывается. Если ему дают меньше, то к следующему кормлению он просыпается

раньше и сосет свой кулачок. Когда говорят о прибавке в весе, имеют в виду средние цифры, но каждый ребенок прибавляет в весе по-своему. Высчитывая средние цифры, врачи складывают самую большую прибавку в весе с самой маленькой и делят. Одни дети прибавляют в весе больше, другие — меньше, и это нормально. Однако медленная прибавка в весе может означать, что ребенок недоедает или болен. Если ваш ребенок медленно прибавляет в весе, то тем более вы должны регулярно показывать его врачу, чтобы быть уверенной, что он здоров. Бывают дети, которые медленно прибавляют в весе, но не проявляют признаков голода. Однако, если вы будете давать им больше молока, они будут охотно выпивать его и прибавлять в весе быстрее. Другими словами, ребенок не всегда знает, когда ему недостает молока. В среднем дети рождаются с весом 3,5 кг, а к 5 месяцам их вес достигает 7 кг, т. е. удваивается. Но практически дети, рождающиеся с маленьким весом, набирают вес быстрее, как бы стремясь догнать своих более крупных собратьев. А крупный ребенок может и не удвоить свой вес к 5 месяцам. Средний ребенок прибавляет около 900 г в месяц в первые 3 месяца (160—200 г в неделю). Разумеется, одни здоровые дети прибавляют в весе меньше, другие — больше. К 6 месяцам средняя прибавка в весе снижается до 300 г в месяц (60—80 г в неделю). А на втором году жизни ребенок обычно прибавляет 200—250 г в месяц. Чем старше становится ребенок, тем медленнее и регулярнее он прибавляет в весе. Когда у ребенка растут зубы, обычно его аппетит ухудшается, и в течение нескольких недель он может вообще не прибавлять в весе. Когда же он здоров, аппетит возвращается к нему, и вес нарастает быстрее.

Изменение веса ребенка от недели к неделе еще ни о чем не говорит. Его вес при каждом взвешивании зависит от наполненности его желудка, мочевого пузыря или кишечника. Если однажды утром вы его взвесите и увидите, что он прибавил лишь 100 г за последнюю неделю, в то время как раньше он при-

бавлял по 200 г
или болен. Если
ный вид, подож
дующую недел
всегда помните,
медленнее он п

77. Как част
меется, у больш
тей взвешивают
совершенно дост
то нет смысла вз
Если у вас есть
чаще чем раз в н
недели. Взвешива
не беспокоиться о
он слишком мног
расстройство желу
помочь врачу в о
если ребенок мно
в весе, то причина

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИ
Преимущество груд

78. Грудное моло
для ребенка. Всегда
путем, если нет уве
лучше. Грудное вскар
известные нам, и, воз
ные. Кормление груд
вить здоровье после
мускулы стенок матки
помогает ей вернуться
ложению.

Вы, наверное, слыша
получает иммунитет пр
вскармливании дети н
желудочными расстройс
ном. Огромным преим

бавлял по 200 г, не делайте вывода, что он недоедает или болен. Если у ребенка вполне здоровый, довольный вид, подождите неделю или две, возможно, в следующую неделю он прибавит в весе больше. Но всегда помните, что чем старше он становится, тем медленнее он прибавляет в весе.

77. Как часто нужно взвешивать ребенка. Разумеется, у большинства матерей дома весов нет, и детей взвешивают только при посещении врача, что совершенно достаточно. Если ребенок здоров и весел, то нет смысла взвешивать его чаще, чем раз в месяц. Если у вас есть весы дома, то не взвешивайте его чаще чем раз в неделю или лучше — один раз в две недели. Взвешивая его каждый день, вы будет излишне беспокоиться о его весе. С другой стороны, если он слишком много плачет, или у него рвота, или расстройство желудка, то частое взвешивание может помочь врачу в определении диагноза. Например, если ребенок много плачет, но хорошо прибавляет в весе, то причина плача — газы, а не голод.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Преимущество грудного вскармливания

78. Грудное молоко — самая естественная пища для ребенка. Всегда безопаснее идти естественным путем, если нет уверенности, что можно сделать лучше. Грудное вскармливание имеет преимущества, известные нам, и, возможно, другие, еще не известные. Кормление грудью помогает матери восстановить здоровье после родов. Когда ребенок сосет, мускулы стенок матки энергично сокращаются, что помогает ей вернуться к нормальным размерам и положению.

Вы, наверное, слышали, что с молозивом ребенок получает иммунитет против болезней. При грудном вскармливании дети несколько реже заболевают желудочными расстройствами, чем при искусственном. Огромным преимуществом грудного вскармли-

вания является абсолютная стерильность грудного молока. С практической точки зрения грудное вскармливание экономит время и силы, так как вам не нужно мыть и стерилизовать бутылки и соски, не нужно ни охлаждать ни подогревать молоко. Если же вам нужно далеко ехать с ребенком, то грудное кормление намного упростит вашу задачу. Кроме того, грудное вскармливание — это огромная экономия средств. Есть и другое преимущество, о котором часто забывают: грудное вскармливание лучше удовлетворяет потребности ребенка в сосании. Он может сосать грудь столько, сколько ему хочется. Поэтому дети, которых кормят грудью, редко сосут пальцы.

Матери, кормящие грудью своих малышей, рассказывают, что они испытывают огромное удовлетворение от чувства близости ребенка, от сознания, что они дают своему ребенку то, что никто другой в мире не может ему дать. В книгах редко упоминают о том, что спустя недели две акт кормления грудью становится физически приятным для матери. Женщина не почувствует себя матерью и не сможет ощутить всю полноту любви к ребенку и счастье материнства от одного только факта рождения ребенка, особенно первого. Она становится настоящей матерью только тогда, когда начинает выполнять свои обязанности по уходу за ребенком. Чем успешнее ее работа и чем довольнее ребенок, тем приятнее женщине входить в роль матери. В этом отношении кормление грудью совершает просто чудеса с молодыми матерями, особенно в их отношениях с детьми. Мать и ребенок счастливы от взаимной близости, и их любовь друг к другу растет. Однако в последние годы в городах все реже кормят ребенка грудью, главным образом потому, что искусственное вскармливание стало безопасным и легким.

Вопросы, которые обычно задают

79. Фигура. Некоторые матери не хотят кормить грудью, боясь испортить фигуру. Разумеется, вам

нет нужды спи
больше грудного
буется дополнитель
тощения, но она
в весе.

Считается, что ко
молочной железы.
ременности и оста
грудью, а затем во
рам. Не всегда вск
детей приводит к то
вится плоской и опу
вает, но у иных жен
новилась плоской с го
или грудью. Из свое
многие женщины вы
фигуры нисколько не
улучшились. Однако
режения. Первое: ма
рошо поддерживающ
гальтер не только в пе
ние три месяца бере
нужно и днем, и ночь
кожи и мышц молоч
мого месяца береме
бюстгальтеры на номе
лучше пользоваться
с пристегивающимися
локо подтекает, вы м
ками, которые можно
Второе предостере
прибавления в весе не
ки и кормления груд
железа может опустить
80. Размер молочной
Часто женщины с малень
кают, что у них может
кока. Это неверно. В ор
железы невелики. Чем
большую часть ее
шься беремен

нет нужды слишком много есть для того, чтобы было больше грудного молока. Организму матери требуется дополнительное питание, чтобы избежать истощения, но она не должна стремиться прибавить в весе.

Считается, что кормление грудью портит форму молочной железы. Она увеличивается во время беременности и остается такой, пока мать кормит грудью, а затем возвращается к прежним размерам. Не всегда вскармливание грудью нескольких детей приводит к тому, что молочная железа становится плоской и опускается. Так действительно бывает, но у иных женщин молочная железа тоже становилась плоской с годами, хотя они никогда не кормили грудью. Из своего врачебного опыта я знаю, что многие женщины выкормили нескольких детей и их фигуры нисколько не изменились, а у некоторых даже улучшились. Однако следует сделать два предостережения. Первое: мать должна носить удобный, хорошо поддерживающий молочную железу бюстгальтер не только в период кормления, но и в последние три месяца беременности, причем носить его нужно и днем, и ночью, чтобы избежать растяжения кожи и мышц молочной железы. Начиная с седьмого месяца беременности рекомендуется носить бюстгальтеры на номер больше, чем обычно. Еще лучше пользоваться специальными бюстгальтерами с пристегивающимися чашками. Если грудное молоко подтекает, вы можете пользоваться прокладками, которые можно стирать, или просто ватой.

Второе предостережение: избегайте излишнего прибавления в весе не только во время беременности и кормления грудью. От ожирения молочная железа может опуститься и без беременности.

80. Размер молочной железы не имеет значения. Часто женщины с маленькой молочной железой думают, что у них может оказаться недостаточно молока. Это неверно. В обычном состоянии молочные железы невелики. Чем больше молочная железа, тем большую часть ее составляет жировая ткань. В процессе беременности молочные железы развиваются

и увеличиваются. Артерии и вены, снабжающие их кровью, тоже увеличиваются и выступают под кожей. Когда через несколько дней после родов начинает прибывать молоко, молочная железа увеличивается еще больше. Любой врач скажет вам, что у женщин даже с необычно маленькой молочной железой имелось вполне достаточное количество молока.

81. Утомляет ли это мать? Часто женщины говорят, что кормление грудью утомляет. Многие женщины говорят, что чувствуют усталость в первые недели после родов. Но те, кто не кормит грудью, чувствуют себя лучше. Силы роженицы восстанавливаются постепенно. Кроме того, нервное напряжение в первые дни после родов тоже очень утомляет. Грудное молоко забирает большое количество калорий из организма матери, поэтому она должна есть больше обычного просто для того, чтобы сохранить свой вес. Организм человека быстро приспосабливается к увеличению или к уменьшению нагрузки, и аппетит соответственно возрастает или уменьшается, способствуя сохранению относительно постоянного веса. Если кормящая мать здорова и спокойна, то ее аппетит, естественно, повышается. Некоторые матери сами удивляются, как много они могут съедать, не прибавляя в весе ни грамма. Но бывает, что аппетит переходит всякие границы. В таком случае женщина должна обратиться к врачу и призвать на помощь всю силу своей воли.

Если кормление грудью слишком утомляет вас, возможно, вы много нервничаете, это уменьшает ваш аппетит и приводит к депрессии. Бывают такие женщины, которые всю жизнь слишком беспокоились о своем здоровье и избегали лишней нагрузки. Теперь они считают, что здоровье не позволяет им кормить грудью, хотя их организм прекрасно справляется с этой нагрузкой. Бывает, что женщина действительно слишком слаба физически, чтобы кормить грудью. Разумеется, кормящая мать, которая плохо себя чувствует или теряет в весе, должна безотлагательно обратиться к врачу.

82. Если мать работает, но отсутствует только

в часов, то фа
кормление. В
грудью. Даже
когда вновь пр
кормить ребенк
ного отпуска.

83. Есть мног
бенку. Предполо
грудью, но по т
Отразится ли это
развитии вашего
гигиену в питани
врачу, то он по
И если вы кормит
много прижимая
шении он будет уд
кормлении грудью
логов о значении
искусственно вскор
кими счастливыми,
Этого еще никто не

Мать может пр
и завоевать его дов
кормление — один
но не единственный
молодые женщины,
литературы о грудн
достоинства, твердо
грудью, и когда у н
не получается, они
чего-то очень важного
Такая реакция на
ничего, кроме вреда,
бенку. В конце концо
настроение матери.

Следует помнить,
зависит от работы же
только от одного желан
упрекать себя за несп
считайте себя плох
кормить грудью

8 часов, то фактически она пропускает только одно кормление. В остальное время она может кормить грудью. Даже если она и не сможет этого делать, когда вновь приступит к работе, то имеет смысл кормить ребенка грудью хотя бы в течение декретного отпуска.

83. Есть много способов проявить нежность к ребенку. Предположим, вы хотите кормить ребенка грудью, но по тем или иным причинам не можете. Отразится ли это на физическом или эмоциональном развитии вашего ребенка? Если вы будете соблюдать гигиену в питании и регулярно показывать ребенка врачу, то он почти наверняка вырастет здоровым. И если вы кормите его из соски, держа на руках и немного прижимая к себе, то и в эмоциональном отношении он будет удовлетворен почти так же, как и при кормлении грудью. Матери, читавшие статьи психологов о значении грудного кормления, думают, что искусственно вскормленные дети вырастают не такими счастливыми, как дети, вскормленные грудью. Этого еще никто не доказал.

Мать может проявить свою преданность ребенку и завоевать его доверие тысячами способов. Грудное кормление — один из таких способов; очень хороший, но не единственный и не самый главный. Некоторые молодые женщины, прочитав большое количество литературы о грудном кормлении и уверовав в его достоинства, твердо решают кормить своего ребенка грудью, и когда у них по каким-либо причинам это не получается, они считают, что лишили ребенка чего-то очень важного и оказались плохими матерями. Такая реакция на неспособность кормить грудью ничего, кроме вреда, не принесет ни матери, ни ребенку. В конце концов для ребенка важнее хорошее настроение матери.

Следует помнить, что выработка грудного молока зависит от работы желез внутренней секреции, а не только от одного желания матери, поэтому ей незачем упрекать себя за неспособность кормить грудью. Не считайте себя плохой матерью, если вы не можете кормить грудью, и не думайте, что вы физически и

эмоционально неполноценны как женщина (это в корне неправильное представление). Хорошо, если это у вас получается и доставляет вам удовольствие, но не впадайте в отчаяние, если вы не можете этого делать.

Многие женщины, стремящиеся кормить своих детей грудью, обнаруживают, что с каждым новым ребенком им это удается все лучше и лучше. Возможно, это результат опыта и возросшей уверенности в своих силах.

84. Мать тоже может вести нормальный образ жизни. Некоторые матери не хотят кормить ребенка грудью, боясь, что им придется во многом себе отказывать. Обычно кормящая мать может продолжать питаться так же, как всегда. Не доказано, что если мать ест, например, чернослив, то у ребенка оказывается жидкий стул, или если она ест жареное, то у ребенка может быть несварение желудка. Изредка действительно бывают дети, на которых через грудное молоко плохо влияют определенные виды пищи, употребляемой матерью; естественно, если это случится несколько раз подряд, то матери следует исключить из своего меню именно эти продукты. Некоторые лекарства, принятые матерью, проникают в молоко. Если вы больны и врач прописывает вам лекарство, обязательно скажите ему, что вы кормите грудью.

Когда мать испытывает нервное потрясение, то количество грудного молока может уменьшиться. Бывает, что и ребенок при этом становится беспокойным.

У некоторых женщин не бывает менструаций, пока они кормят грудью, а у других бывает, регулярно или нерегулярно. Изредка во время менструаций у ребенка может быть небольшое расстройство желудка или он может вообще отказаться от грудного молока.

Мать может спокойно, время от времени или даже раз в день кормить ребенка из соски, если ей необходимо отсутствовать дольше 4 часов.

85. Питание матери. Питание кормящей матери должно включать достаточное количество всех элементов, необходимых ребенку. Например, для фор-

мирования костей
Если мать получа
то нужный ребенк
локо из костей ма
случае кальций по
Мать должна пит
сывает ребенок пл
ственного организм
ко или молочные
дневное меню мат
элементы, даже е
себя в еде, чтобы н

Молоко — не ме
виде, а также моло

Фрукты и овощи
показаться слишком
к соку из 2 апельси
и желтым овощам и
итого 6 раз). Чтобы
низма в витамине С,
пять в сыром виде.
включать что-либо и
сины, помидоры, свеж
А содержится в темно
цах.

Картофель — ценн
тельности, но и по со

Фрукты и овощи
ированными, заморож

Мясо, птица, рыба
раза в день. Необходим
в меню печень как осо

Яйца — одно в ден

Каши и хлеб (кроме
источник витаминов гру

Масло или маргарин
Если вы склонны к по
больше овощей, содерж

Витамин Д — по ре
усвоения вашим орга
Если кормящая

мирования костей ребенка нужно много кальция. Если мать получает с пищей недостаточно кальция, то нужный ребенку кальций поступает в грудное молоко из костей матери. Раньше считалось, что в этом случае кальций поступает из ее зубов, но это не так. Мать должна пить столько молока, сколько высасывает ребенок плюс еще немного для нужд ее собственного организма. Она может употреблять молоко или молочные продукты по своему выбору. Ежедневное меню матери должно включать следующие элементы, даже если ей приходится ограничивать себя в еде, чтобы не прибавить в весе:

Молоко — не менее 250 г, а лучше 400 г в любом виде, а также молочные продукты.

Фрукты и овощи — 6 раз в день (вам это может показаться слишком много, но на деле это сводится к соку из 2 апельсинов, овощному салату, зеленым и желтым овощам и картофелю по 2 раза в день — итого 6 раз). Чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С, часть овощей вы должны употреблять в сыром виде. Кроме того, ваше меню должно включать что-либо из следующих продуктов: апельсины, помидоры, свежая капуста или ягоды. Витамин А содержится в темно-зеленых или ярко-желтых овощах.

Картофель — ценный продукт не только по питательности, но и по содержанию витаминов.

Фрукты и овощи могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушеными.

Мясо, птица, рыба — минимум раз, а лучше два раза в день. Необходимо время от времени включать в меню печень как особенно ценный продукт.

Яйца — одно в день.

Каши и хлеб (кроме белого) — 3 раза в день как источник витаминов группы В.

Масло или маргарин — как источник витамина А. Если вы склонны к полноте, ешьте вместо масла больше овощей, содержащих витамин А.

Витамин Д — по рецепту врача — для лучшего усвоения вашим организмом получаемого кальция.

Если кормящая мать излишне прибавляет в весе,

она может пить снятое молоко, сократить потребление мяса и хлеба. Строго ограничить или вообще исключить из меню такие калорийные продукты, как конфеты, пирожные, пироги, печенье, и другие кондитерские изделия (к сожалению, люди, расположенные к полноте, особенно любят сладости и другие высококалорийные продукты). Но ни в коем случае не сокращайте потребление молока, фруктов и овощей.

Как наладить [illegible]

86. Поза матери при кормлении. Некоторые матери предпочитают кормить сидя, а другим удобнее делать это лежа в кровати. Положите ребенка рядом с собой и сами ложитесь на бок лицом к нему. Придвиньтесь поближе к нему, пока сосок не коснется его губ. Возможно, вам придется подложить подушку под локоть, чтобы грудь была в правильном положении. Как только ребенок почувствует сосок около своих губ, он потянется к нему, пытаясь схватить его ртом. Вы можете придерживать грудь пальцем, чтобы ребенку было легче дышать, но обычно в этом нет необходимости. Если вы дотронетесь пальцем до лица ребенка, он может попытаться схватить его ртом.

Когда вы сможете сидеть после родов, вы выберете наиболее удобное положение для кормления грудью. Многим матерям очень нравятся кресла-качели. Лучше всего кресло с высокими подлокотниками. Можно также положить под локоть подушку. В любом случае устройтесь как можно удобнее, расслабьтесь, и пусть все тело отдыхает.

После того как мать окончательно привыкнет кормить грудью, она может даже уснуть во время кормления, особенно ночью или рано утром, когда ей, естественно, хочется спать. Но если вы уснете, вы рискуете задушить ребенка. Даже если вы обычно кормите лежа, то в часы, когда вам хочется спать, лучше кормить сидя.

Вы, наверное, заметите, что ваше настроение влияет на поступление грудного молока. Беспокойство и внут-

ренняя скованно
лока. Поэтому п
ностях перед те
время вам позво
ния и закройте г
радио, т. е. поста
Через несколь
грудью вы будет
в груди ко времен
выделяться, как то
снулся. Все это д
молока в большей

87. Ребенок до
вый кружок (ареол
ко сосок, он не смо
Молоко образуетс
ных по всей молочн
ные протоки, откры
жете увидеть в соск
нок правильно сосет
находится у него во
выталкивает молоко
сок себе в рот. Фун
удержать околососк
молоко изо рта в гор
ко сосок, он почти не
дет жевать сосок, то
забирает в рот весь
сжимают его и, следо
сок. Помогите ребенк
жок, сжимая его межд
ками. Если ребенок в
начнет его жевать, его
Для этого нажмите па
раскроет рот и прекра
тывать сосок изо рта
сосок. Затем попытайт
вый кружок в рот ребе

88. Разные дети по
кормления грудью. О
ние сотен детей

ренняя скованность сдерживают выход грудного молока. Поэтому постарайтесь забыть обо всех неприятностях перед тем как начать кормить ребенка. Если время вам позволяет, прилягте на 15 минут до кормления и закройте глаза, или почитайте, или послушайте радио, т. е. постарайтесь расслабиться и успокоиться.

Через несколько недель после начала кормления грудью вы будете отчетливо ощущать прилив молока в груди ко времени кормления. Молоко может начать выделяться, как только вы услышите, что ребенок проснулся. Все это доказывает, что количество грудного молока в большей степени зависит от ваших эмоций.

87. Ребенок должен взять в рот весь околососковый кружок (ареолу). Если ребенок возьмет в рот только сосок, он не сможет высосать почти ни капли молока. Молоко образуется в дольках железы, расположенных по всей молочной железе. Оно поступает в молочные протоки, открывающиеся в области соска. Вы можете увидеть в соске несколько отверстий. Когда ребенок правильно сосет, почти весь околососковый кружок находится у него во рту. Нажимая на него деснами, он выталкивает молоко из молочных протоков через сосок себе в рот. Функция языка сосущего ребенка — удержать околососковый кружок во рту и отправлять молоко изо рта в горло. Если ребенок берет в рот только сосок, он почти не высасывает молока, а если он будет жевать сосок, то может его повредить. Но если он забирает в рот весь околососковый кружок, то десны сжимают его и, следовательно, не могут повредить сосок. Помогите ребенку взять весь околососковый кружок, сжимая его между большим и указательным пальцами. Если ребенок все равно возьмет только сосок и начнет его жевать, его нужно немедленно остановить. Для этого нажмите пальцем подбородок ребенка. Он раскроет рот и прекратит сосание. Не следует выдергивать сосок изо рта ребенка. Это может повредить сосок. Затем попытайтесь снова вставить околососковый кружок в рот ребенка.

88. Разные дети по-разному ведут себя во время кормления грудью. Один врач, наблюдавший поведение сотен детей во время первого грудного кормле-

ния, разделяет их не без юмора на различные типы. Энергичный жадно втягивает околососковый кружок и энергично сосет, пока не насытится. Если позволить ему жевать сосок, он может причинить матери сильную боль. Впечатлительный ребенок может прийти в такое возбуждение от соприкосновения с грудью, что будет все время отпускать сосок и плакать вместо того, чтобы взять его обратно. Такого ребенка нужно взять на руки и немного успокоить, прежде чем он будет в состоянии попробовать взять грудь снова. Так будет продолжаться несколько дней, прежде чем все войдет в норму. Волокитчик — ребенок, который в первые несколько дней никак не решается взять грудь. Не настаивайте. Он просто ждет, когда молоко прибудет. Если вы будете подгонять его, он лишь заупрямится. Подождите спокойно, в конце концов он возьмет свое. Лакомка — ребенок, который сначала берет в рот каплю молока и причмокивает, смакуя ее, а только затем начинает сосать по-настоящему. Попытки торопить только рассердят его. Отдыхающий — ребенок, который любит отдохнуть после каждых нескольких минут сосания. Не торопите его. Он высосет достаточно молока, но за более продолжительное время.

89. Две вещи обычно еще больше сердят упрямого ребенка. Первая — это если держать его голову, направляя ее к груди. Ребенок не выносит, когда его голову держат, и будет вырываться. А вторая — вжимать его щеки, чтобы раскрыть рот. Новорожденный обладает инстинктом поворачивать голову в ту сторону, к которой что-то прикоснулось к его щеке. Этот инстинкт помогает ему найти сосок. Когда вы сжимаете сразу обе его щеки, вы ставите его в тупик и сердите его.

Когда ребенок снова и снова отказывается взять грудь, это не может не приводить в отчаяние мать. Но она не должна позволять этому своевольному пришельцу портить ей настроение. Найдите в себе силы попытаться еще несколько раз. Скорее всего ребенок наконец поймет, что от него хотят.

90. Первый режим. Первый раз ребенка прикладывают к груди приблизительно через 18 часов после рождения. В первые 2—3 дня в молочной железе об-

разуется не мо
молозива. Больш
вые дни, не чувст
мать не беспоко
ность отдохнуть
Если новорож
нии, отдельно от
деленные часы. Е
дом с кроватью м
требованию». Гиб
к матери особенно
го кормления, так
грудь, когда он бу
сам захочет этого
грудного молока,
ребенок будет чащ
грудь, что в свою о
чение количества
91. Молоко при
му. Чаще всего он
родов. У женщины
прибыть раньше, а
Иногда молоко появ
чаях — постепенно.
мают проявлять опр
один из многих
Изучение детей, кото
ванию», выявило, что
«6-м днями просыпа
в день (кстати, в эти
частым). Некоторые
мать грудью, бывают
на таких частых кормл
во грудного молока.
Разумнее считать, что
основную работу: есть

Мы рекомендуем
него через 6—12 часов.
ком случае индивидуаль
дует прикладывать к

разуется не молоко, а лишь небольшое количество молозива. Большинство детей спокойно спят эти первые дни, не чувствуя голода. Обычно в первые 2—3 дня мать не беспокоят по ночам, чтобы дать ей возможность отдохнуть[1].

Если новорожденный находится в другом помещении, отдельно от матери, то его приносят в строго определенные часы. Если же его колыбелька находится рядом с кроватью матери, то она сможет кормить его «по требованию». Гибкое расписание и близость ребенка к матери особенно полезны для нормализации грудного кормления, так как ребенок сможет учиться брать грудь, когда он будет особенно голодным и когда он сам захочет этого. Если у матери пока недостаточно грудного молока, чтобы удовлетворить его аппетит, ребенок будет чаще просыпаться и чаще опорожнять грудь, что в свою очередь будет стимулировать увеличение количества молока.

91. Молоко прибывает у разных женщин по-разному. Чаще всего оно прибывает на 3—4-й день после родов. У женщины, уже имевшей детей, оно может прибыть раньше, а у родившей впервые — позже. Иногда молоко появляется неожиданно, в других случаях — постепенно. И именно на 3—4-й день дети начинают проявлять определенные признаки голода. Это один из многих примеров разумности природы. Изучение детей, которых вначале кормили «по требованию», выявило, что большинство из них между 3-м и 6-м днями просыпались слишком часто — 10—12 раз в день (кстати, в эти дни стул также может быть более частым). Некоторые матери, особенно жаждущие кормить грудью, бывают разочарованы, думая, что причина таких частых кормлений — недостаточное количество грудного молока. Не будьте так пессимистичны. Разумнее считать, что ребенок взялся всерьез за свою основную работу: есть и расти. Возрастающие день ото

[1] Мы рекомендуем начинать кормление новорожденного через 6—12 часов. Однако этот вопрос требует в каждом случае индивидуального решения. Некоторых детей следует прикладывать к груди через 18—24 часа. — *Прим. ред.*

дня потребности ребенка в грудном молоке стимулируют образование все большего и большего его количества у матери. В этот период (3—6-й день после родов) образование грудного молока также активно стимулируется гормонами (выделениями желез внутренней секреции). Не удивительно поэтому, что в первые дни после родов молочная железа увеличивается в размерах и что иногда здоровому ребенку вначале не хватает молока. Но природа все предусмотрела: ребенок сам «диктует» молочной железе, сколько молока ей производить не только в первые, но и во все последующие дни и месяцы. Другими словами, у ребенка всегда будет столько молока, сколько ему нужно, потому что образование его будет увеличиваться в соответствии с потребностями ребенка.

92. Увеличивайте продолжительность кормления постепенно. Это необходимо, чтобы не повредить соски. Первые три дня держите ребенка у груди только по 5 минут, на четвертый день — 10 минут, на пятый — 15 минут, в следующие несколько дней — по 20 минут. Если через 10 дней с сосками ничего не случится, вы можете держать ребенка у груди столько, сколько ему нужно и сколько вам удобно. Продолжительность кормления будет каждый раз разной. Большинству детей достаточно 20—30 минут. Но больше 40 минут держать ребенка у груди не следует.

93. Режим в родильном доме. Если в родильном доме ребенок находится в одной комнате с матерью, то она кормит его, когда он просыпается. Если же ребенок находится отдельно от матери, то его будут приносить в определенные часы. Здорового, крупного ребенка будут приносить каждые 4 часа и днем и ночью (т. е. 6 раз в сутки) после того, как у матери появится молоко. Ко времени ночного кормления мать уже сравнительно хорошо отдохнет. Маленького по весу ребенка будут приносить матери каждые 3 часа днем и каждые 4 часа ночью (т. е. всего 7 раз в сутки).

В прежние времена матерей после родов оставляли в родильном доме на две недели, а новорожденных держали на строгом режиме с промежутком между кормлениями в 4 часа. Это создавало две проблемы:

как успокоить вечно
жать запас грудного
после родов без сти
Сейчас, когда м
после родов обычно
перейти на гибкий р
Возможно, еще не по
тых кормлений стим
молока.

94. Одну или обе
с собой на бедре ил
работать, и где матер
мить ребенка, кроме
ни малейшего поняти
к груди очень часто
они засыпают снова. В
дит по расписанию, и
в кроватки в отдельны
денция уменьшать чи
нью молока в каждое
точно молока, то ребе
грудью. Полное опоро
мулирует большую вы
кормлению, даже если
раз в 8 часов. В ряде слу
из одной молочной же
Если в одно кормлени
железа, то в следующ
быть правая. Чтобы по
молочную железу, дайте
ут, а затем предложите
ую, которую он будет со
нок высосет большую ча
нут, а за 10—15 минут со
должительность кормлен
ля ребенка.

95. Как определить,
тревожит почти всех ма
ы не определите это
ления. Обычно ребе
10 после того

как успокоить вечно голодного ребенка и как поддержать запас грудного молока между 4-м и 13-м днями после родов без стимулирования молочных желез.

Сейчас, когда мать оставляют в родильном доме после родов обычно только на одну неделю, она может перейти на гибкий режим, как только вернется домой. Возможно, еще не поздно будет при помощи более частых кормлений стимулировать увеличение количества молока.

94. Одну или обе груди? В странах, где детей носят с собой на бедре или на спине, чтобы удобнее было работать, и где матери не знают иного способа выкормить ребенка, кроме кормления грудью, и не имеют ни малейшего понятия о режиме, детей прикладывают к груди очень часто и на короткое время, после чего они засыпают снова. В большинстве стран все происходит по расписанию, и детей после кормления кладут в кроватки в отдельные комнаты. Поэтому имеется тенденция уменьшать число кормлений, увеличивая порцию молока в каждое кормление. Если у матери достаточно молока, то ребенок будет удовлетворен одной грудью. Полное опорожнение молочной железы стимулирует большую выработку молока к следующему кормлению, даже если она опорожняется лишь один раз в 8 часов. В ряде случаев ребенку не хватает молока из одной молочной железы и приходится давать обе. Если в одно кормление первой была левая молочная железа, то в следующее кормление первой должна быть правая. Чтобы полностью опорожнить первую молочную железу, дайте ребенку сосать ее 12—15 минут, а затем предложите ему вторую молочную железу, которую он будет сосать, пока не насытится. Ребенок высосет большую часть молока за первые 5—6 минут, а за 10—15 минут совсем опорожнит железу. Продолжительность кормления обычно зависит от аппетита ребенка.

95. Как определить, сыт ли ребенок? Этот вопрос тревожит почти всех молодых матерей. Разумеется, вы не определите этого по продолжительности кормления. Обычно ребенок продолжает сосать еще минут 10 после того, как насытится, а иногда еще полчаса,

потому ли, что он все еще высасывает оставшиеся капли, или потому, что сосание доставляет ему удовольствие. Даже если вы будете взвешивать его до и после кормления, вы не будете точно знать, сыт ли он. Тщательные наблюдения над 5—6-месячными детьми показали, что в одно кормление им нужно 280 г молока, а в другое бывает достаточно 80 г.

96. Вид груди или молока ни о чем не говорит. Опытные матери знают, что по величине груди нельзя определить количество молока в ней. В первые две недели после родов молочная железа набухает в результате усиленной работы, но затем она становится мягче, хотя молоко в ней прибывает. Бывает, что грудь кажется матери почти «пустой», а ребенок высасывает из нее 180 г молока и больше. Цвет и вид грудного молока тоже ничего не говорят о его качестве. Грудное молоко на вид всегда бледнее по сравнению с коровьим. По составу молоко разных матерей или молоко одной матери в разные дни почти не различается.

97. Плач ребенка не всегда доказывает, что он голоден. Новорожденный в первые недели жизни иногда плачет после кормления, даже если он выпил молока больше, чем обычно. Это характерно для детей, которых беспокоят газы, или для тех, кто вообще много плачет.

98. Главный признак благополучия — сочетание прибавки в весе и поведения новорожденного. Врач и вы сами сможете определить, достаточно ли съедает новорожденный, только основываясь на многодневных наблюдениях за его поведением и прибавкой в весе. Ни один из этих двух факторов сам по себе ничего не доказывает. Ребенок, который спокоен и хорошо прибавляет в весе, явно съедает достаточно. Ребенка, который отчаянно плачет каждый вечер (или во второй половине дня), но нормально прибавляет в весе, очевидно, мучают газы. Ребенок, который медленно прибавляет в весе, но спокоен, очевидно, съедает достаточно, но в силу индивидуальных особенностей его организма он будет расти медленно. Но ребенок, который очень медленно прибавляет в весе и много плачет, вероятно, не получает достаточного питания.

99. Очень
молодых матер
но количества
матери, имевши
уверенными в св
вается, достато
обнаруживает,
ности в своих с
уменьшает коли

Помните, что
сыт.

100. Обработ
дуют регулярно
беременности, чт
ребенка одни вр
сосками, другие
остатки молока с
просто трогать со
не занести инфек
ребенка.

Опытные матер
лезно дать соскам
надеть бюстгальте
сосков лучше и з
водонепроницаемы

101. Иногда пр
бывает, что женщи
бенка грудью, но у
считают, что в наш
матери много нерв
не в состоянии кор
нервность мешает
маю, что большинст
всего женщины бр
кормление раньше
Необходимо собр
начинать искусственн
дежда наладить корм
слишком рано; 3) как
когда оно начнет
кормить искусст

99. Очень важна уверенность в своих силах. Для молодых матерей естественно волноваться относительно количества грудного молока. Также волнуются и матери, имевшие детей раньше, но никогда не бывшие уверенными в своих силах. Как часто, когда мать сомневается, достаточно ли у нее грудного молока, врач обнаруживает, что молока достаточно, а вот уверенности в своих силах не хватает. Беспокойство только уменьшает количество молока.

Помните, что если ребенок спокоен, значит, он сыт.

100. Обработка сосков. Некоторые врачи рекомендуют регулярно массировать соски в последние месяцы беременности, чтобы они загрубели. После рождения ребенка одни врачи не советуют что-либо делать с сосками, другие рекомендуют после кормления смыть остатки молока с соска. Прежде чем массировать или просто трогать соски, вымойте руки с мылом, чтобы не занести инфекцию в молочную железу или в ротик ребенка.

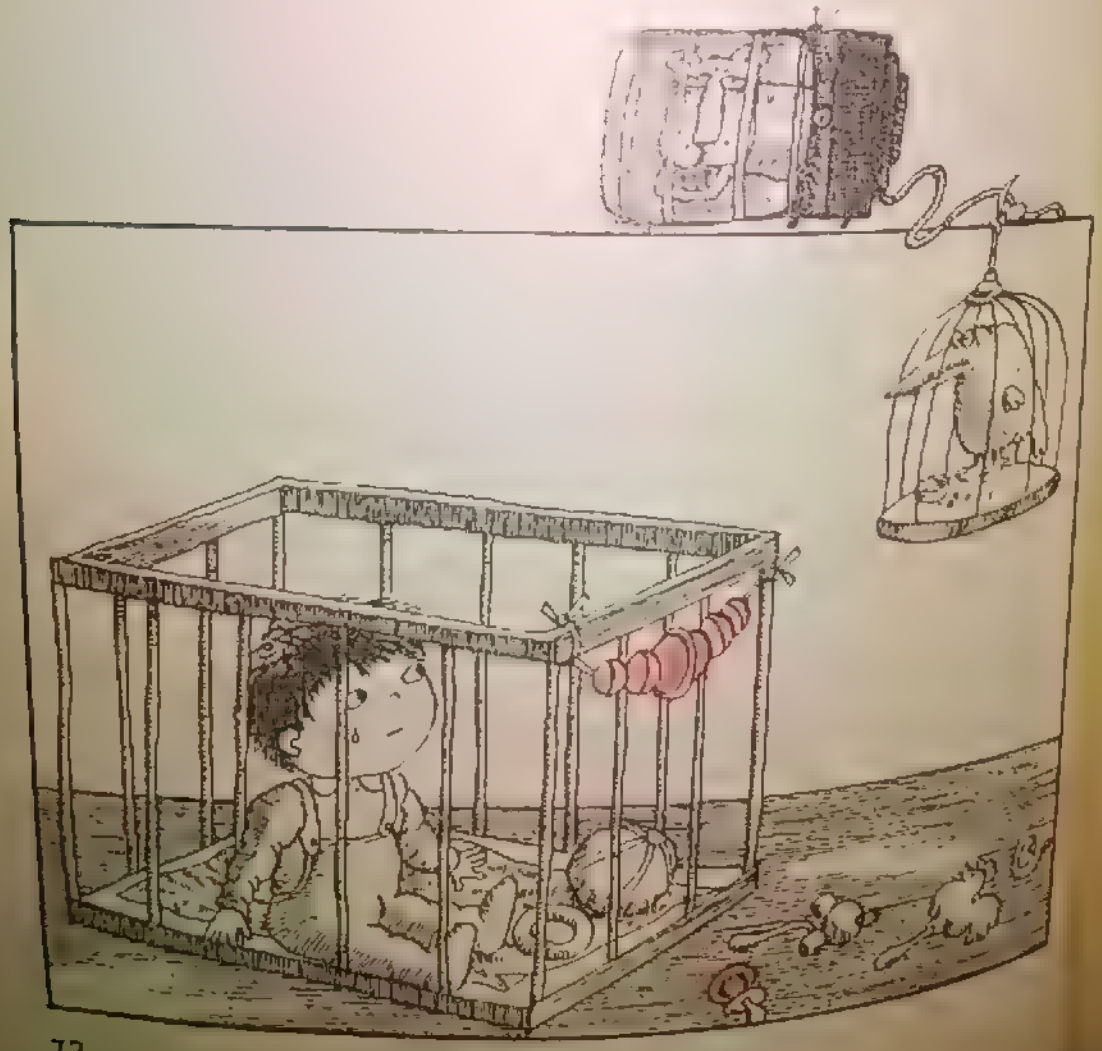
Опытные матери считают, что после кормления полезно дать соскам высохнуть на воздухе, прежде чем надеть бюстгальтер. Другие матери заметили, что для сосков лучше и здоровее, если в бюстгальтере нет водонепроницаемых прокладок.

101. Иногда приходится прилагать много усилий. Бывает, что женщина очень хочет кормить своего ребенка грудью, но у нее ничего не получается. Многие считают, что в наше время жизнь слишком сложна, матери много нервничают, и оттого они оказываются не в состоянии кормить грудью. Нет сомнения, что нервность мешает грудному кормлению, но я не думаю, что большинство женщин слишком нервны. Чаще всего женщины бросают попытки наладить грудное кормление раньше времени.

Необходимо соблюдать три важных условия: 1) не начинать искусственное вскармливание, пока есть надежда наладить кормление грудью; 2) не падать духом слишком рано; 3) как можно чаще отсасывать молоко, когда оно начнет прибывать. Если ребенка начинают кормить искусственно в первые 3—4 дня после рожде-

чия, то шансы на успех грудного кормления снижаются. Ребенку легче сосать из бутылки, и поэтому он не будет изо всех сил стараться высосать молоко из груди. (Иногда в первые дни ребенку дают воду из соски, чтобы избежать обезвоживания. Это не удовлетворит его голода и, следовательно, не помешает грудному кормлению).

Иногда мать впадает в отчаяние как раз тогда, когда молоко начинает наконец прибывать или день-два спустя, так как ей кажется, что молока недостаточно. Именно в это время и нельзя падать духом. Дайте себе еще одну возможность. Несомненно, есть смысл продолжать попытки, если на 5-й день в каждое кормление ребенку удастся высосать около 30 г молока. В такое время хорошо иметь рядом практичного человека (или



медицинскую сестру), который поощрял бы вас и не дал бы вам пасть духом.

В первое время ночные кормления (в 22.00 и 2.00) очень важны для регулярного стимулирования выработки грудного молока. Если молока пока недостаточно и ребенок не может выдержать 3—4-часового интервала, давайте ему грудь чаще, даже каждые 2 часа (обе молочные железы в каждое кормление) при условии, что это не слишком раздражает соски. Частое опорожнение молочной железы стимулирует большую выработку молока. Чем дальше, тем продолжительнее ребенок будет сосать грудь и получать большее количество молока. Конечно, нельзя слишком долго держать ребенка на голодной диете, не подкармливая его из соски, если он кричит от голода в течение многих дней или продолжает терять в весе или если у него поднимается температура от недостатка жидкости в организме. Нельзя прикладывать ребенка к груди настолько часто, что в сосках появляются трещины или мать не знает ни минуты отдыха и измучена.

Если мать часто посещает врача, он поможет ей определить, как долго можно держать ребенка на недостаточном питании, не прибегая к искусственному; могут ли соски выдержать частое кормление грудью; как часто кормить ребенка. Большую роль играет отношение самой матери к грудному кормлению. Если мать действительно стремится его наладить, то врач сделает все возможное, чтобы ей помочь.

Если вам кажется, что у вас мало грудного молока

102. Попытки увеличить количество грудного молока (советы до беседы с врачом). Предположим, что в родильном доме вы часто прикладывали ребенка к обеим молочным железам, но ему все-таки не хватало молока. Врач посоветовал вам подкармливать его искусственно. Предположим, ребенок получал около 50 г грудного молока и после этого

выпивал еще столько же из бутылочки[1]. Вы решили, посоветовавшись с врачом, продолжать кормить его грудью и дома в надежде перевести его целиком на грудное вскармливание.

Иногда, вернувшись домой, мать успокаивается и отдыхает; дня через два количество грудного молока само собой увеличивается. Ребенок вполне насыщается грудным молоком и отказывается от дополнительного питания из бутылочки. В таком случае совсем прекратите давать ему искусственное молоко[2]. Однако обычно ребенку больше нравится сосать из бутылочки, и он неохотно берет грудь. Поэтому мать должна ограничить искусственное питание, рассчитывая, что увеличивающееся чувство голода заставит ребенка активнее высасывать грудное молоко, а это в свою очередь вызовет увеличение его количества к следующему кормлению. Вот как это можно практически осуществить: первые два дня по возвращении из родильного дома продолжайте подкармливать ребенка искусственно, но не давайте ему ни капли сверх необходимого количества (обычно грудное молоко не прибывает в первые два дня после возвращения домой, а иногда и уменьшается, если мать переутомляется). Затем начинайте уменьшать количество искусственного молока на 5—10 г каждый день, пока ребенок окончательно не откажется от него. По мере уменьшения количества искусственного молока ребенок будет просыпаться от голода все раньше и раньше. Тогда вы будете прикладывать его к груди, как только он проголодается, будет ли это через четыре, три или даже два часа. Наверное, этот метод покажется вам слишком сложным. Но такое положение не будет продолжаться вечно. Будем надеяться, что частое опорожнение груди повысит

[1] Детям первых недель жизни недостаток материнского молока обычно возмещают сцеженным донорским грудным молоком. — *Прим. ред.*

[2] Под термином «искусственное молоко» подразумевается одна из молочных смесей, употребляемых при искусственном, а в данном случае при смешанном вскармливании. — *Прим. ред.*

выработку молока
бенок будет спать
возможно, будет в
хватит на четыре
которые в родил
30 г молока, а дол
две недели довод
Конечно, не все де
рез 5—6 дней ва
чтобы утолить голо
и не прибавляет в
искусственному мол
вы еще не отказалис
ление, давайте ему
молока в каждое ко
когда вы немного от
таться постепенно с
ного молока до нуля

Некоторые врачи
щегося после каждо
как прекрасное сред

103. Жидкость в к
ственный период иск
любыми средствами и
нималась домашней
прочих обязанностях
число посетителей до
горошо питалась и пи
горошо выпить что-ниб
ления.

Незачем насильно г
с другой стороны, иногд
буждена и занята, что
вует жажду. Это може
лока.

104. Не слушайте с
знакомых. Иногда к гру
скептически. Они могут
мать пытаться наладить
мечания, возможно,
собираешься корм

выработку молока. Когда его станет достаточно, ребенок будет спать дольше. Через неделю или две он, возможно, будет высасывать столько молока, что ему хватит на четыре часа. (В моей практике были дети, которые в родильном доме высасывали не более 30 г молока, а дома они, усиленно поработав, через две недели доводили количество молока до 150 г. Конечно, не все дети такие трудолюбивые). Если через 5—6 дней вашего молока все еще не хватает, чтобы утолить голод ребенка, если он много кричит и не прибавляет в весе, тогда временно вернитесь к искусственному молоку. Но даже в этом случае, если вы еще не отказались от мысли наладить грудное кормление, давайте ему не более 50—60 г искусственного молока в каждое кормление, а через несколько дней, когда вы немного отдохнете, вы можете снова попытаться постепенно сократить количество искусственного молока до нуля.

Некоторые врачи предлагают сцеживание остающегося после каждого кормления грудного молока как прекрасное средство увеличить его количество.

103. Жидкость в рационе матери. В такой ответственный период исключительно важно, чтобы мать любыми средствами избегала утомления, почти не занималась домашней работой, забыла о всех своих прочих обязанностях и неприятностях, сократила бы число посетителей до одного-двух близких друзей, хорошо питалась и пила много жидкости. Особенно хорошо выпить что-нибудь за 10—15 минут до кормления.

Незачем насильно пить, если вам не хочется. Но, с другой стороны, иногда молодая мать настолько возбуждена и занята, что забывает пить, хотя и чувствует жажду. Это может уменьшить количество молока.

104. Не слушайте скептических замечаний своих знакомых. Иногда к грудному кормлению относятся скептически. Они могут начать отговаривать молодую мать пытаться наладить грудное кормление. Их замечания, возможно, будут такими: «Ты, конечно, не собираешься кормить грудью, правда?», «Это почти

ни у кого не получается!», «Зачем тебе это надо?», «С такой грудью у тебя все равно ничего не получится», «Твой бедный малыш голодает. Ты хочешь уморить его». Обычно эти замечания делаются из зависти женщинами, которые сами не смогли кормить грудью. Не слушайте их!

105. Иногда грудное молоко позднее убывает. Многие матери хорошо справляются с грудным кормлением в родильном доме и несколько дней или недель по возвращении домой (за исключением первых двух дней дома). Затем они чувствуют, что молоко пропадает, и совсем перестают кормить грудью. Они обычно говорят: «У меня мало молока», или «От моего молока у ребенка расстроился желудка», или «Когда он подрос, ему перестало хватать моего молока».

Почему это происходит.

Я думаю, дело в том, что когда мать пытается наладить кормление грудью, то вместо того, чтобы считать это самым естественным делом и не сомневаться в успехе, она полагает, что совершает нечто необычное и очень трудное. Если мать не очень уверена в себе, она постоянно думает, справится ли. Другими словами, она ищет признаков неудачи. Если в какой-то день ее ребенок плачет больше, чем обычно, она немедленно начинает думать, что у нее не хватает молока. Если у ребенка возникают понос, газы или появляется сыпь, она сразу же подозревает, что причиной этого является ее молоко. Все это приводит ее к мысли о переходе на искусственное кормление, что очень легко осуществимо. Инструкции по искусственному вскармливанию мать получает уже в родильном доме (на всякий случай) или у своего врача. Ребенок, которого начинают кормить из соски в достаточном количестве несколько раз в день, почти всегда теряет интерес к грудному молоку. А молоко, остающееся в груди, — это сигнал молочным железам производить меньше молока.

Другими словами, сочетание таких двух факторов, как неуверенность матери в своих силах и доступность искусственного питания, уменьшает шансы на успех грудного вскармливания. Если мать дейст-

вительно хочет кормить грудью, она не должна оставлять попыток и прибегать к искусственному вскармливанию, пока есть надежда. Когда грудное кормление окончательно наладится, можно по необходимости раз в день кормить ребенка из соски.

В нормальных условиях количество грудного молока колеблется в зависимости от потребностей ребенка. По мере роста ребенка его аппетит увеличивается, и соответственно растет количество грудного молока, так как он лучше (а иногда и чаще) опорожняет грудь, что и способствует выработке молока.

106. Если ребенок плачет, то это не обязательно от голода. Обычно мать начинает беспокоиться, хватает ли у нее молока, когда ребенок плачет сразу же после кормления или между кормлениями. Дело в том, что у большинства новорожденных (особенно первенцев) в возрасте около 2 недель начинаются периоды плача чаще всего во второй половине дня или вечером. То же бывает и у искусственно вскармливаемых детей. Дети, выпивающие много молока, точно так же плачут в определенное время дня, как и те, что недоедают. Мать должна понять, что плач в первые несколько недель в основном вызван другими причинами, и не терять надежды.

Конечно, голод тоже может быть причиной плача. Однако голод скорее заставит ребенка проснуться раньше для следующего кормления, чем будет беспокоить его в первые 2 часа после кормления. Если же он в самом деле проголодался слишком рано, то причиной может быть неожиданное усиление аппетита или временное уменьшение количества грудного молока из-за усталости или неприятностей у матери. В любом случае считайте, что если ребенок проголодается раньше, то и проснется раньше и будет сосать энергичнее, пока не восстановится нужное ему количество грудного молока, после чего он вернется к прежнему расписанию.

Но если ребенок плачет не от голода, а вы его покормите, то это не принесет вреда ни вам, ни ему.

Не торопитесь переводить ребенка на искусственное вскармливание. Если он много плачет, прикладывайте его к груди каждые 2 часа на 20—40 минут. Если в последующие 2 недели он нормально прибавляет в весе, то не думайте переводить его на искусственное вскармливание по крайней мере еще 2 недели. Плачущего ребенка можно успокоить соской-пустышкой или бутылкой воды (можно подслащенной). Конечно, можно прикладывать ребенка к груди чаще чем каждые 2 часа, но бедная мать может дойти до крайнего изнеможения, кормя ребенка грудью почти весь день. Матери необходим отдых и развлечения. А 10 кормлений в день — это совершенно достаточно для стимулирования большей выработки молока.

107. Можно один раз в день кормить из соски. Это разрешается, если запас грудного молока достаточен на протяжении нескольких недель и если это действительно только один раз. Если матери нужно уйти из дома, она всегда может поручить кому-то накормить ребенка из соски. Если она устала, или плохо себя чувствует, или ребенок не насытился в предыдущий раз, можно дать ему искусственное молоко. Я возражаю главным образом против искусственного молока в дополнение к грудному кормлению 2 или 3 раза в день, если вы не хотите, чтобы ребенок вообще отказался от груди.

108. Если хотите, молоко из соски можно давать каждый день. Обычно это делают в вечернее (22.00), ночное (2.00) или в первое утреннее (6.00) кормление (когда ребенок начнет пропускать ночное кормление, вы все равно должны будете кормить его грудью и в 22.00, и в 6.00, чтобы молоко не оставалось в груди слишком долго; от этого выработка молока может уменьшиться).

Если вы предполагаете перевести ребенка на искусственное питание между 2-м и 7-м месяцами, необходимо давать ему молоко из соски хотя бы 2 раза в неделю. Некоторые дети в этом возрасте настолько привыкают к груди, что отказываются сосать из бутылки. До 2 месяцев ребенку безраз-

лично, что сосать — сяцев вы уже може из чашки.

Некоторые врачи ливаемых грудью, по на случай, если мат прекратить кормлен ние молочной смес с другой стороны, кормить ребенка из готов, он может ре замене.

Врач объяснит, грудью. Если же у ваться с врачом, возьмите 120 г цели 60 г воды (возьмите что часть ее испари ложки (без верха) это, доведите до кип огне минуты три и тылку. У вас получи ребенок выпьет ско банка это, конечно, сящий около 5 кг, Если ребенку этого и 2 чайные ложки сах выкипание).

Обычно в семейны ризованное молоко, ную смесь также из с

109. Смешанное во достаточно грудного продолжать кормить тельно искусственное ления грудью, то это ное кормление вообщ ном вскармливании ребе всего убывать, а ребе и отказаться от груди Большинство жен

лично, что сосать — грудь или соску, а после 7 месяцев вы уже можете отнять его от груди и поить из чашки.

Некоторые врачи рекомендуют всех детей, вскармливаемых грудью, поить из соски 1—2 раза в неделю на случай, если мать будет вынуждена неожиданно прекратить кормление грудью. Конечно, приготовление молочной смеси — это лишние хлопоты, но с другой стороны, если вам неожиданно придется кормить ребенка из соски, а он не будет к этому готов, он может решительно воспротивиться такой замене.

Врач объяснит, как заменить одно кормление грудью. Если же у вас нет возможности посоветоваться с врачом, попробуйте следующий рецепт: возьмите 120 г цельного пастеризованного молока, 60 г воды (возьмите немного больше воды в расчете, что часть ее испарится при кипячении), 2 чайные ложки (без верха) сахарного песка; смешайте все это, доведите до кипения, прокипятите на медленном огне минуты три и налейте в стерилизованную бутылку. У вас получится около 180 г молока. Пусть ребенок выпьет сколько хочет. Для маленького ребенка это, конечно, слишком много. А ребенок, весящий около 5 кг, возможно, выпьет всю бутылку. Если ребенку этого мало, возьмите 180 г молока и 2 чайные ложки сахара (добавьте немного воды на выкипание).

Обычно в семейных запасах всегда имеется пастеризованное молоко, но можно приготовить молочную смесь также из сухого молока.

109. Смешанное вскармливание. Если у матери недостаточно грудного молока, но она все-таки хочет продолжать кормить сама, давая ребенку дополнительно искусственное молоко после каждого кормления грудью, то это лучше, чем прекратить грудное кормление вообще. Однако при таком смешанном вскармливании грудное молоко будет скорее всего убывать, а ребенок может предпочесть соску и отказаться от груди совсем.

Большинство женщин отказываются от такого

смешанного кормления, так как это означает двойную работу: приготовление молочной смеси и кормление грудью, т. е. необходимость быть связанной расписанием кормлений. Самое разумное в таком случае — это сначала попытаться постепенно перевести ребенка целиком на кормление грудью, если у вас все-таки довольно много молока (скажем, половина необходимого ребенку количества, см. раздел 102). Если же не получится, то лучше перейти на искусственное вскармливание. Ваша совесть будет чиста, так как вы действительно сделали все возможное.

110. Как перевести ребенка с грудного на искусственное вскармливание. Предположим, вы хотите продолжать кормить грудью, но у вас не хватает молока. Вам приходится дополнительно кормить ребенка искусственно, но так, чтобы количество грудного молока не уменьшалось. Вообще говоря, удобнее всего целиком заменить некоторые грудные кормления искусственным молоком. Но, с другой стороны, если вы будете давать грудь в каждое кормление, то количество грудного молока скорее сохранится на прежнем уровне. В этом случае после кормления грудью предложите ребенку молоко из соски.

Предположим, у вас вырабатывается достаточно молока ко всем кормлениям, кроме одного (обычно меньше всего молока бывает в 6 часов утра или в 2 часа ночи). Вы можете давать искусственное молоко дополнительно к 6-часовому кормлению или заменить искусственным молоком ночное кормление; тогда у вас будет больше молока к первому утреннему кормлению.

Предположим, что грудного молока оказывается недостаточно к двум или более кормлениям. Тогда вы можете давать молоко из соски дополнительно к этим кормлениям. Если грудного молока недостаточно к большинству кормлений, то вы можете некоторые кормления грудью целиком заменить искусственным молоком. Например, грудные кормления в 6.00, 14.00 и 22.00, молоко из соски — в 10.00. 18.00 и 2.00 (если ребенку еще необходимо ночное кормление).

Если грудного мол
давать искусственное
независимо от того, д
Количество молок
шего грудное кормлен
ностей ребенка. Если
больше, то он, вероят
за один раз. Если же
выпьет меньше моло
кормлению предложит
молока, и пусть он вы
спокойно вылейте.

Некоторые специальны
грудного вскармливани

111. Сонливый и б
в первые недели новор
что очень усложняет
приводит ее в отчаяние
сосет и засыпает через
ния. И вы не знаете, сыт
5 минут ребенок выса
пившегося в груди мо
в начале кормления, так
бы очень хорошо. Но вся
засыпается через несколь
положат в кроватку. Мы н
певедения. Может быть
тельная системы работаю
нированно. Очевидно, те
ди усыпляет его. Когда о
не даст ему заснуть и
насытится. Ребенок, нахо
искармливании, может зас
маленькие отверстия.
Бывает, что даже при е
у матери оно с трудом
зависит от настроения
чают, что при звуке

Если грудного молока вообще недостаточно, нужно давать искусственное молоко в каждое кормление независимо от того, даете вы грудь или нет.

Количество молока, дополняющего или заменяющего грудное кормление, зависит от аппетита и потребностей ребенка. Если ваш ребенок весит 4,5 кг или больше, то он, вероятно, выпьет около 180 г молока за один раз. Если же он весит меньше то, очевидно, выпьет меньше молока. В дополнение к грудному кормлению предложите ему 80—90 г искусственного молока, и пусть он выпьет сколько хочет. Остальное спокойно вылейте.

Некоторые специальные [illegible] грудного вскармливания

111. Сонливый и беспокойный ребенок. Иногда в первые недели новорожденные ведут себя странно, что очень усложняет работу матери и временами приводит ее в отчаяние. Например, ребенок лениво сосет и засыпает через 5 минут после начала кормления. И вы не знаете, сыт он или нет (обычно в первые 5 минут ребенок высасывает большую часть накопившегося в груди молока). Если бы он, засыпая в начале кормления, так и спал 2—3 часа, то это было бы очень хорошо. Но вся беда в том, что часто он просыпается через несколько минут после того, как его положат в кроватку. Мы не знаем, в чем причина такого поведения. Может быть, его нервная и пищеварительная системы работают еще недостаточно координированно. Очевидно, тепло материнских рук и груди усыпляет его. Когда он немного подрастет, голод не даст ему заснуть и он будет сосать, пока не насытится. Ребенок, находящийся на искусственном вскармливании, может засыпать, если в соске слишком маленькие отверстия.

Бывает, что даже при большом количестве молока у матери оно с трудом отсасывается. Вероятно, это зависит от настроения матери. Матери вскоре замечают, что при звуке плача ребенка в соседней комнате

из груди начинает выделяться молоко. Беспокойство и плохое настроение задерживают свободное выделение молока (сельские жители хорошо знают, как трудно доить корову, если она испугана).

Одни дети, устав сосать грудь, из которой молоко идет с трудом, засыпают. Но как только вы кладете ребенка в кроватку (холодную и жесткую), он снова просыпается и кричит от голода. Другие дети сердятся, когда молоко плохо идет, они мотают головкой, кричат, снова пробуют и еще больше сердятся.

Чем хуже ест ребенок, тем больше расстраивается мать. Получается заколдованный круг. Следовательно, матери нужно проявить изобретательность и найти способ улучшать свое настроение и успокаиваться до и во время кормления. Возможно, поможет музыка, чтение хорошей книги или телевизионная передача.

Если ребенок сразу начинает кричать или засыпать, как только его приложат к груди, попробуйте дать ему другую грудь, из которой молоко может идти лучше. Желательно, чтобы он сосал каждую грудь минимум 15 минут. Но если уж он не хочет, не настаивайте.

Некоторые дети любят есть с передышками, то засыпая, то снова начиная энергично сосать, — пусть будет так. Но если ребенок сам не возобновляет сосания, не пытайтесь разбудить его. Лучше положите его обратно в кроватку. Ваши настояния сделают из него в конце концов «плохого едока».

Что делать, если ребенок просыпается, как только его кладут в кроватку или вскоре после этого? Считайте, что если он сосал грудь в течение 5 минут, то должен был насытиться хотя бы на 2 часа. Не надо кормить его сразу же, как он подаст голос. Пусть он немного поплачет, если вы можете это выдержать. Дайте ему соску-пустышку, если вы и ваш врач ничего не имеете против нее. Цель этих мероприятий — дать понять ребенку, что кормления бывают каждые несколько часов и что если он хочет насытиться, то должен активно сосать.

Обычно независимо от ваших усилий этот не-

приятный период проходит через несколько недель. Поэтому если ребенок проснулся с отчаянным криком, как только вы положили его обратно в кроватку и вам никак не удается его успокоить, то забудьте о теориях и покормите его опять. Конечно, вы всегда можете еще раз дать ему грудь. Но не начинайте кормления в третий и четвертый раз, если у вас хватит выдержки. Во всяком случае, постарайтесь заставить его подождать час или два.

112. Плоские или втянутые соски. Это очень усложняет грудное кормление, особенно если ребенок легко возбудим. Если он ищет и не может найти сосок, он сердито кричит и откидывает головку назад. Вы можете попробовать следующий прием: постарайтесь приложить ребенка к груди, как только он проснется и прежде чем он начнет сердиться. Если он заплачет при первой же попытке, успокойте его, прежде чем продолжать кормление. Не торопитесь. Часто легкий массаж сосков помогает им стать более выпуклыми. В первые 2 дня вы можете также пользоваться специальными накладками (см. раздел 124). Пусть ребенок 2—3 минуты в начале каждого кормления сосет через накладку, от этого соски вытянутся, и тогда снова попробуйте дать ему грудь без накладки. Попробуйте выдавить пальцами несколько капель молока, тогда околососковый кружок станет мягче и ребенку будет легче его сжать. После этого сожмите околососковый кружок большим и указательным пальцами, чтобы он стал более плоским, и вложите его в рот ребенка.

113. Боли во время кормления грудью. В первую неделю после родов у вас могут быть болезненные спазмы внизу живота во время кормления грудью. Происходит это оттого, что сосание груди вызывает сокращения матки, в результате чего она возвращается к прежним размерам. Эти спазмы скоро прекратятся.

Часто в первые несколько секунд кормления грудью бывает резкая боль в сосках. Не беспокойтесь, это не болезнь, боль скоро исчезнет.

114. Трещины сосков. Если соски болят в течение всего кормления грудью, то, возможно, в них имеются

трещины. Требуется тщательное исследование (бывает, что женщина слишком чувствительная по натуре ощущает боль в сосках, когда никаких трещин нет). Если в одном из сосков появилась трещина (часто потому, что ребенок жевал сосок, вместо того чтобы взять в рот весь околососковый кружок), рекомендуется прекратить давать эту грудь в течение 24—48 часов (или по крайней мере сократить время кормления этой грудью до 3 минут каждые 8 часов). Врач может прописать лекарство для больных сосков. Можно также оставлять соски открытыми минут на 15 после кормления, чтобы они высыхали. Одна мать очень остроумно придумала вставлять чайное ситечко (без ручки) в чашку бюстгальтера. Таким образом соски не соприкасались с тканью и находились в воздушной среде, что хорошо помогает вылечивать трещины.

В такое время можно 4—5 раза в сутки освобождать грудь от накапливающегося молока вручную. Вторую грудь вы даете ребенку в каждое кормление.

Если состояние груди заметно улучшилось через 12—48 часов отдыха, можно приложить ребенка к этой груди на короткое время (минуты три) при условии, что это не вызывает болезненных ощущений. Если же все в порядке, то можно начать давать эту грудь на 5 минут в каждое кормление в первый день, на 10 минут — во второй день, на 15 минут — в третий день. Если боль возвратится и трещина появится вновь, все лечебные процедуры повторяются сначала.

Другой способ лечения трещин — использование накладок при кормлении грудью (см. раздел 12[1]). Этот метод менее эффективен, чем первый, так как соски полностью не отдыхают и через наконечник ребенок получает меньше молока[1].

115. Набухание околососкового кружка. Три при-

[1] Основным средством борьбы против трещин сосков является профилактика. Она осуществляется путем подготовки сосков к кормлению еще до рождения ребенка (это входит в комплекс обязательной гигиенической подготовки женщин к материнству наряду с другими мероприятиями).

чины могут вызвать это явление. Самая обычная и простая — переполненные молочные протоки, расположенные под околососковым кружком, в которых собирается молоко. Мать не испытывает неудобств, когда протоки переполнены, но околососковый кружок становится жестким, и ребенок не может взять его в рот и сжать деснами. Тогда ребенок берет в рот только сосок и жует его, отчего сосок начинает болеть. Поэтому если околососковый кружок набух и затвердел, то для того, чтобы он стал мягким, необходимо выдавить немного молока.

Вам не придется выжимать слишком много молока — 2—5 минут на каждую грудь совершенно достаточно. Затем можно сдвинуть околососковый кружок и ввести его в рот ребенка, чтобы помочь ему начать сосать.

Такое набухание характерно для второй половины первой недели после родов. Оно продолжается 2—3 дня и обычно больше не повторяется, если кормление грудью проходит нормально.

116. Иногда набухает вся молочная железа. Она становится очень твердой, что вызывает у матери неприятные ощущения. В большинстве случаев это легко проходит, но изредка бывают серьезные случаи, когда молочная железа сильно увеличивается, затвердевает и болит. В первом случае необходимо смягчить околососковый кружок, выдавив вручную достаточное количество молока. Во втором случае потребуются лечебные процедуры по указанию врача. Можно использовать молокоотсос (см. раздел 123). В период кормления грудью очень важно носить хорошо поддерживающий молочную железу бюстгальтер с широкими бретельками. Кроме того, каждую молочную железу можно подвязать к бретельке плотной лентой. Помогает также прикладывание к молочной железе льда.

117. Затвердение молочной железы и грудница. Набухание третьего типа похоже на второй случай в том смысле, что оно так же болезненно и выходит за пределы околососкового кружка. Такое набухание охватывает не всю молочную железу. Носите хороший

бюстгальтер, кладите лед между процедурами, не прекращайте кормление грудью — и это затвердение исчезнет.

Внутри молочной железы могут образоваться гнойники, и тогда кожа в этом месте покраснеет. Немедленно обратитесь к врачу.

118. Если мать больна. Она все равно может продолжать кормить ребенка, как обычно. Разумеется, есть опасность заражения ребенка, но это может произойти, даже если мать и не кормит грудью.

119. Когда у ребенка появляются зубы. Он может укусить сосок, но не сердитесь на него за это. Он не понимает, что это больно. Хуже другое: укус может привести к такому раздражению сосков, что дальнейшее кормление этой грудью станет невозможным.

Обычно ребенка можно быстро отучить от кусания. В ту минуту, когда он укусит ваш сосок, раздвиньте его десны пальцем и твердо скажите: «Нельзя!» Это его удивит, и скорее всего он больше не будет кусаться. Если же он опять укусит сосок, сделайте то же самое, опять скажите: «Нельзя!» — и прекратите кормление. Скорее всего он начнет кусаться только в конце кормления.

Ручное сцеживание грудного молока и молокоотсосы

120. Почему это иногда необходимо. К сцеживанию молока вручную или к молокоотсосам прибегают в тех случаях, когда ребенок не может или не хочет сосать грудь. Недоношенный ребенок может быть слишком слаб, чтобы сосать. Его можно кормить грудным молоком из соски или с помощью пипетки. Если мать должна лечь в больницу или если по каким-либо иным причинам ей не следует иметь контакта с ребенком, грудное молоко сцеживают и дают ребенку из соски до тех пор, пока она не будет в состоянии кормить грудью сама. Если вы стремитесь увеличить количество грудного молока или поддерживать нормальное функционирование молочных желез, то необходимо регу-

лярно опорожнять грудь. При отнятии ребенка от груди также необходимо частично отсасывать молоко, чтобы грудь не набухала.

О том, как сцеживать молоко вручную, лучше спросить еще в родильном доме; вас этому научит также приходящая медицинская сестра на дому. Можно научиться и самой, но это займет больше времени. В любом случае не огорчайтесь, если вначале у вас ничего не получится. Потребуется несколько практических уроков, прежде чем вы научитесь делать это хорошо.

Если вы сцеживаете молоко, чтобы потом дать его ребенку, вымойте чашку с мылом и вытрите ее чистым полотенцем. Опорожнив грудь, перелейте молоко из чашки в бутылку и наденьте соску. И бутылку и соску необходимо тщательно мыть после каждого кормления. Если вы вынуждены хранить это молоко в течение нескольких часов, то и чашку, и бутылку, и соску необходимо заранее стерилизовать (кипячением в течение 5 минут). Можно стерилизовать молоко прямо в бутылке.

121. Сцеживание руками. Прежде всего вымойте руки с мылом. Затем положите большой и указательный пальцы на внешнюю границу околососкового кружка и сильно и ритмично сжимайте пальцы. Главное — надавливать достаточно глубоко. Сосок не надо трогать пальцами вообще. Надавливая, одновременно немного вытягивайте молочную железу вперед, имитируя движение ее во время сосания ребенком. Постепенно передвигайте пальцы по направлению часовой стрелки, чтобы полностью опорожнить грудь.

122. Другой способ ручного сцеживания. Он менее популярный, но очень эффективный, если им овладеть. Заключается он в том, что околососковый кружок сжимают между краем чашки и большим пальцем. Чашка должна быть с наклонными краями, поскольку вам не удастся вложить грудь в чашку с прямыми стенками. Если вы будете хранить это молоко, то чашка должна быть стерильной. Прежде всего вымойте руки с мылом, плотно прижмите чашку к нижнему краю околососкового кружка, держа ее левой рукой. Затем нажимайте большим пальцем правой руки на верхний край около-

соскового кружка. Сильно давите сначала внутрь по направлению к краю чашки, а затем вниз по направлению к соску. Когда вы давите в направлении соска, не передвигайте палец и не трогайте сосок. Немного попрактиковавшись, вы будете выдавливать молоко сплошной струей. В первые несколько дней большой палец будет очень уставать и, возможно, даже болеть, но вы скоро привыкнете. Для того чтобы опорожнить грудь полностью, потребуется минут 20, а без достаточного опыта даже больше. Если вы опорожняете грудь после кормления ребенка, то достаточно нескольких минут. Когда грудь полна молока, оно идет струей, а когда грудь почти пустая, оно каплет. Затем молоко вообще перестает идти. Конечно, если подождать 10 минут, молоко накопится снова, но отцеживать его уже не надо.

123. Молокоотсос. Самый простой и самый дешевый — это стеклянный молокоотсос с резиновой грушей.

124. Накладка. Это резиновая соска, надетая на стеклянный конус, который накладывают на грудь. Когда ребенок сосет резиновый наконечник, в конусе создается вакуум, в него втягивается околососковый кружок, и молоко выдавливается из груди. Наконечник употребляется временно, если у матери больные или втянутые соски. Это не очень эффективный способ: грудь не опорожняется полностью и ребенку необходимо очень энергично сосать, чтобы получить достаточное количество молока.

Отнятие от груди

Отнятие от груди — важное мероприятие и для ребенка, и для матери не только физически, но и эмоционально. Бывает, что мать, придающая большое значение грудному кормлению, чувствует себя разочарованной и даже впадает в депрессию, когда приходит время отнимать ребенка от груди. Ей может показаться, что она отдалилась от ребенка или потеряла свою значительность. Поэтому тем важнее по возмож-

ности очень постепенно отнимать ребенка от груди.

125. Отнять от груди, когда у матери мало молока, очень легко. Просто перестаньте кормить грудью и ждите. Если молока накопится много и возникнут неприятные ощущения, приложите ребенка к груди на 15—30 секунд. Ребенок высосет излишнее молоко, и неприятные ощущения исчезнут. В то же время выработка молока не увеличится. Если неприятные ощущения в груди возникнут вновь, повторите эту процедуру. Если у вас умеренное количество молока, отнятие от груди должно быть более постепенным. Не нужно туго перевязывать грудь или ограничивать потребление жидкостей. Попробуйте кормить ребенка грудью через раз. Если через 1—2 дня грудь не набухла, прекратите регулярное кормление вообще, но прикладывайте ребенка к груди на короткое время, если из-за накопившегося молока возникают неприятные ощущения.

126. Экстренное отнятие от груди. У вас может возникнуть экстренная необходимость отнять ребенка от груди, например, если вы серьезно заболели или должны срочно уехать (если у матери не очень тяжелое заболевание, кормление грудью обычно не прекращают, но этот вопрос решит ваш врач). Один из методов — ограничить потребление жидкостей, туго забинтовать молочные железы и прикладывать к ним лед.

127. Постепенный переход от груди к чашке в конце первого года. Как долго должна кормить грудью мать, у которой достаточно молока? Лучше всего до тех пор, пока ребенок не будет готов перейти к чашке. Как объясняется в разделе 205, одни дети бывают готовы к такому переходу раньше, чем другие. Большинство детей, которых кормят грудью, готовы к переходу между 7-м и 10-м месяцами (в то время как при искусственном вскармливании дети не желают расставаться с соской очень долго и переходят к чашке после года).

Неплохо, если ребенку предлагают пить из чашки уже в возрасте 5 месяцев, чтобы он привык к ней раньше, чем начнет проявлять упрямство. В 6 месяцев поощряйте его держать чашку самостоятельно. Тогда во второй половине первого года жизни, обычно между

...м и 10-м месяцами, ребенок будет меньше сосать грудь. Если при этом он уже хорошо пьет из чашки, значит, он готов к постепенному отнятию от груди. Теперь вы можете поить его из чашки в каждое кормление, постепенно увеличивая количество молока, если ребенок охотно пьет из чашки. Но продолжайте давать ему грудь в конце каждого кормления. Следующей ступенью будет замена одного из грудных кормлений кормлением из чашки. Замените то кормление, в которое он особенно неохотно сосет грудь. Обычно это бывает утром или днем. Через неделю замените еще одно кормление, если ребенок не возражает, а еще через неделю — последнее. Не торопите ребенка. Временами он не захочет пить из чашки, например, если он болен или в периоды, когда у него растут зубы. Это естественное явление, и вы можете не бояться удовлетворить его желания. Если вы вспомните, каким огромным наслаждением было для него кормление грудью с первого дня рождения, то не будете удивляться, что он возвращается к сосанию груди, когда жизнь представляется ему в мрачном свете.

В период отнятия от груди рекомендуется избегать других больших изменений в жизни ребенка (например, переезд на новое место жительства или начало приучения к горшку).

Когда отнятие от груди проводят постепенно, болезненных ощущений в груди обычно не возникает. Однако если они все-таки появятся, достаточно приложить ребенка к груди на 15—30 секунд, чтобы он отсосал излишек молока. Не позволяйте ему сосать в течение 5 минут, так как это уже будет стимулировать большую выработку молока.

Иногда матери боятся совсем прекращать грудное кормление, так как из чашки ребенок выпивает меньше молока, чем высасывает из груди. Таким образом, отнятие от груди может затянуться. Я бы рекомендовал перестать кормить грудью, если ребенок выпивает в среднем 120 г молока в каждое кормление или 350—500 г за весь день. Обычно этого количества молока ему вполне хватает, поскольку в это время он уже получает много другой пищи.

Предпочтительнее о...
...ограда к году. Дети ред...
...Правда, некоторые матер...
...кормят сном, так как это...
...ать продолжает кор...
...гда он действите...
...это может сделать его...
матери.

128. Постепенный пере...
...ния к искусственному. ...
...ких либо желания корми...
...года ребенок готов перей...
...ле первого года жизни...
...ется недостаточно молок...
...года и плохо прибавляе...
...ко перейдет от груди к ...
...да от груди к соске зави...
...тока у матери.

Если запас грудного мо...
...ается и ребенок явно голо...
...ко из соски после каж...
Пусть он выпивает столько,...
...ма его только из соски в...
12.00 и в 10.00 и так далее, ...
...му кормлению молоком из...
...в следующем порядке: 14...
...чество молока у матери ум...
...ого ребенку не хватает сов...
...ходить на соску постепенно,...
Предположим, что у вас...
...молока, но вы хотите корми...
...из месяцев, пока ребенок н...
...ходимо кормить ребенка...
...ствует определенно...
...ального молока — его стер...
...ность — очень важны для р...
...можно сказать, что в како...
...ирует свою ценность для ...
...ществует грудного вс...
...ет исчезнуть в какой-...
...ается отнять ребе...

Предпочтительнее окончательно отнять ребенка от груди к году. Дети редко требуют грудь после года. Правда, некоторые матери продолжают давать грудь перед сном, так как это помогает ребенку уснуть. Если мать продолжает кормить ребенка грудью в возрасте, когда он действительно уже в этом не нуждается, это может сделать его неестественно зависимым от матери.

128. Постепенный переход от грудного вскармливания к искусственному. Часто у матери нет возможности либо желания кормить грудью до того возраста, когда ребенок готов перейти сразу к чашке (обычно в конце первого года жизни). Обычно у матери становится недостаточно молока, ребенок много плачет от голода и плохо прибавляет в весе. В этом случае он легко перейдет от груди к соске. Постепенность перехода от груди к соске зависит от количества грудного молока у матери.

Если запас грудного молока у вас быстро уменьшается и ребенок явно голодает, начинайте давать молоко из соски после каждого грудного кормления. Пусть он выпивает столько, сколько хочет. Затем кормите его только из соски в 18.00, через два дня — в 18.00 и в 10.00 и так далее, заменяя по одному грудному кормлению молоком из бутылки каждые 2—3 дня в следующем порядке: 14.00, 22.00, 6.00 (если количество молока у матери уменьшается постепенно, так что ребенку не хватает совсем немного, лучше переходить на соску постепенно, как описано ниже).

Предположим, что у вас по-прежнему достаточно молока, но вы хотите кормить грудью только несколько месяцев, пока ребенок не окрепнет. Как долго необходимо кормить ребенка грудью? На этот вопрос не существует определенного ответа. Преимущества грудного молока — его стерильность, хорошая усвояемость — очень важны для ребенка вначале. Но мы не можем сказать, что в каком-то возрасте оно вдруг теряет свою ценность для ребенка. Эмоциональные преимущества грудного вскармливания также не могут исчезнуть в какой-то определенный период. Вы можете отнять ребенка от груди даже в 3 месяца, так

как к этому возрасту его пищеварительная система относительно установится. Его уже не будут так сильно мучить газы. К этому возрасту ребенок окрепнет и в то же время будет по-прежнему интенсивно прибавлять в весе. Можно отнимать ребенка от груди в 4, 5 и в 6 месяцев и даже в 2 месяца. В жаркую погоду лучше не отнимать от груди. Если вы собираетесь отнять его от груди так рано, то уже с 2 месяцев давайте ему молока из соски 2—3 раза в неделю или каждый день, если хотите.

Если грудного молока достаточно, отнятие от груди должно быть как можно более постепенным с самого начала. [illegible] искусственным молоком одно из кормл[illegible] трудно (например, в 6 часов вечера). Пусть ребенок [illegible] столько, сколько хочет. Затем подождите 2—3 дня, чтобы молочные железы привыкли к перемене, и замените кормление в 10 часов утра. Таким образом, вы [illegible] раза в день будете кормить ребенка из соски. Затем [illegible] через 2—3 дня замените кормление в 2 часа дня. Останется только два грудных кормления. Вам придется заменять их с перерывом в 3—4 дня. Если в груди скопится слишком много молока, так что вам будет больно, приложите ребенка к груди на 15—30 секунд, даже если время кормления еще не подошло. Можно сцедить молоко вручную или молокоотсосом в течение нескольких минут — это снимет давление молока в груди.

129. Если ребенок отказывается от соски. Двухмесячный ребенок, которого никогда не поили из соски, может решительно отказаться от нее. Попробуйте предлагать ему молоко из соски до грудного кормления в течение недели. Не настаивайте, если он сопротивляется, не сердите его. Дайте ему грудь. Через несколько дней попробуйте опять. Может быть, он передумает. Если он упрямится, попробуйте не давать ему грудь в 2 часа дня; тогда к 6-часовому вечернему кормлению его будет мучить жажда и он попытается попить из соски. Но если он все равно не хочет пить из соски, дайте ему грудь, поскольку в ней уже скопится очень много молока. Но продолжайте в течение нескольких дней пропускать кормление грудью в 2 часа дня. Сле-

дующим этапом будет замена грудных кормлений через одно в течение суток. Давайте ребенку меньше другой пищи, чтобы он проголодался как следует, или даже исключите ее совсем.

Но если ребенок все равно сопротивляется, единственное средство заставить его капитулировать — не давать ему есть вообще. Это крайнее средство, и оно тяжело и для матери, и для ребенка. Тем временем вы можете пользоваться молокоотсосом или сцеживать молоко вручную, когда грудь набухнет.

ПЕРЕХОД ОТ СОСКИ К ЧАШКЕ

Готовить ребенка к этому переходу

202. Начинайте понемногу приучать ребенка к чашке с 5 месяцев. В этом возрасте он еще не очень упрямый и воспримет чашку как должное. Он просто привыкнет к тому, что молоко можно пить не только из соски, но и из чашки. Если вы впервые предложите ребенку молоко из чашки в возрасте 9—10 месяцев, то он скорее всего заупрямится и не станет пить.

Для начала налейте в чашку 10—20 г молока. Ребенок сделает один-два глотка, и, наверное, этот способ еды ему понравится. Ребенка, находящегося на грудном вскармливании, поите из чашки пастеризованным молоком, которое можно не кипятить. Но врач может посоветовать вам все-таки кипятить и пастеризованное молоко.

203. Даже если ваш ребенок уже пьет сок из чашки. Это не значит, что он без колебаний будет пить и молоко из чашки. Он уже знает, что сок бывает в чашке, но он еще не привык к мысли, что в чашке бывает и молоко.

204. Как помочь ребенку полюбить чашку. У шестимесячного ребенка есть потребность хватать предметы и совать их в рот. Дайте ему маленькую чашку с прямыми стенками, которую ему удобно держать в руках; он будет играть с ней и делать вид, что пьет из нее, как большой. Когда ребенок научится крепко держать чашку, налейте в нее немного молока. Чем лучше

у него получается, тем больше можно наливать молока. Ему, вероятно, понравится самому пить из чашки, но если в течение нескольких дней он будет отказываться, переборите искушение предложить ему попить из чашки, так как он только больше заупрямится. Кроме того, помните, что в первые месяцы обучения ребенок не сможет делать несколько глотков подряд. Этому он научится не раньше чем в 1—1,5 года.

Бывает, что ребенок отказывается пить из своей обычной чашки, но может быть в восторге от новой чашки другой формы или цвета. Бывает, что он отказывается пить теплое молоко, но зато с удовольствием пьет холодное. Иногда помогает, если добавить в молоко что-нибудь, изменяющее его запах или цвет. Посоветуйтесь об этом с врачом.

205. Одни дети переходят к чашке раньше, другие — позже. Некоторые дети уже в 7—8 месяцев проявляют готовность к переходу от соски к чашке. Например, ребенок может неохотно и недолго сосать грудь (или соску) и оживляться при виде чашки. В этом случае ребенка явно нужно постепенно отнимать от груди (или соски).

Но нередко бывают и другие дети, которым процесс сосания доставляет огромное удовольствие (такие дети обычно сосут и пальцы). Они всегда до капли выпивают молоко из бутылочки и подозрительно относятся к чашке, отказываясь даже пробовать пить из нее.

Переход к чашке должен быть постепенным

206. Относитесь к этому спокойно и не подгоняйте ребенка. Вы давали ребенку пить из чашки с 5-месячного возраста, и он делал 1—2 глотка. Если в 8—9 месяцев он неохотно пьет из соски и ему больше нравится пить из чашки, вам следует постепенно увеличивать количество молока в чашке, соответственно уменьшая его в бутылочке. Теперь вы можете давать ему пить из чашки за каждой едой. Следующим этапом будет замена одного из грудных кормлений (или из соски) молоком из чашки. Замените то кормление, в

которое ребенок особенно неохотно пьет из соски (обычно в обед или завтрак). Если все идет гладко, то замените еще одно кормление, а затем и третье. Обычно от последнего кормления из соски ребенок долго не хочет отказываться. Это чаще всего бывает вечернее кормление, но у некоторых детей любимое кормление — утреннее. В процессе перехода от соски к чашке возможны успехи и неудачи. Если ребенок плохо себя чувствует из-за роста зубов или из-за простуды, то он временно вернется к сосанию. Ваша задача — удовлетворять потребности ребенка. Когда он почувствует себя лучше, он снова захочет учиться пить из чашки.

207. Если ребенок отказывается пить из чашки. Вы поили его из чашки с 5 месяцев каждый день. Он делал 1—2 глотка, но вот в 9—10 месяцев вместо того, чтобы совсем переходить к чашке, он, наоборот, категорически отказывается пить из нее. Он отталкивает чашку, а если мать сама ее держит, он пьет так, что все молоко течет мимо рта. При этом у него абсолютно невинный вид. Ребенок может отказаться даже дотронуться до чашки. Но пусть вас это не огорчает. Ставьте перед ним чашку с молоком (около 20—30 г) каждый день и ждите, что произойдет. Если он сделает только один глоток из чашки, не настаивайте, чтобы он сделал и второй. Ведите себя так, как будто это вам совершенно безразлично.

В 12 месяцев ребенок может сменить гнев на милость, но, вероятнее всего, его недружелюбное отношение к чашке сохранится до 15 месяцев или даже дольше. Если вы будете волноваться из-за этого, то вы измучаетесь и все равно ничего не добьетесь. Не воспринимайте это отставание так серьезно. Забудьте о том, что соседский ребенок уже пьет из чашки. Войдите в положение ребенка. Представьте, что вы находитесь во власти неумолимого гиганта, который не понимает вашего языка и отнимает у вас так любимый вами кофе, заставляя вас пить теплую воду. Чем больше вы будете настаивать, тем больше ребенок будет сопротивляться и в конце концов начнет пить из чашки гораздо позже, чем мог бы, если бы вы с самого начала

оставили его в покое. В исключительных случаях ребенок годами отказывается пить молоко из чашки, так велико его отвращение.

Иногда затруднения с переходом от соски к чашке приводят к нарушению аппетита у ребенка. Проявите максимум терпения, переводя ребенка от соски к чашке. Даже когда он начнет понемногу пить из чашки, пройдет несколько месяцев, прежде чем он окончательно перестанет пить из соски. Особенно ему необходимо молоко из соски перед сном или в ужин. В это время дня почти всем детям хочется вернуть свои прежние привилегии. Дети, которые очень любят сосать, требуют свою бутылочку с молоком перед сном даже до 2 лет. В этом нет вреда.

208. Иногда бывает, что мама. Я предостерегал вас против насильственного перехода от соски к чашке, советовал вам не лишать ребенка молока из соски, если это ему необходимо, не заставлять его пить из чашки, если это его только сердит. Но бывает, что ребенок по настоянию матери продолжает пить из соски дольше, чем ему на самом деле требуется, так как мать тревожится, что ребенок выпивает меньше молока из чашки, чем он выпивал из соски. Предположим, в 9 месяцев он выпивает за завтраком 160—180 г молока, столько же за обедом и около 120 г за ужином. Если в дополнение к каждому кормлению ему предложить бутылочку с молоком, то он выпьет еще 100 г. Я считаю, что ребенок после 8 месяцев, выпивающий в общей сложности 500 г молока в день и не проявляющий особого интереса к сосанию, может пить только из чашки.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Купание

209. Купать надо перед кормлением. Обычно матери находят для себя удобным купать ребенка перед 10-часовым вечерним кормлением. Однако можно купать перед любым кормлением (но не после него,

так как после кормления ребенок обычно засыпает). Многие отцы с удовольствием купают своих детей перед 6-часовым или 10-часовым вечерним кормлением. Когда ребенок станет старше и будет ложиться спать не сразу после ужина, то можно будет купать его перед сном. Чтобы ребенок не чувствовал голода, пока его купают, давайте ему перед купанием сок. Купать ребенка нужно в теплом помещении, например в кухне.

210. Обмывания. Согласно давно установившемуся обычаю, ребенка купают или обмывают целиком каждый день. Однако особой необходимости в таком частом купании нет. В прохладную погоду достаточно купать ребенка один или два раза в неделю при условии, что лицо и нижняя часть туловища содержатся в чистоте, т. е. обмываются в те дни, когда ребенка не купают[1]. Многие неопытные матери вначале боятся купать ребенка. Ребенок кажется им таким беспомощным. Кроме того, он скользкий, особенно когда намылен. Ребенку также неудобно и страшновато в ванночке, так как его трудно поддерживать, пока он такой маленький. Поэтому в первые несколько недель или даже месяцев вы можете обмывать его, пока и вы и ребенок не почувствуете себя увереннее. Некоторые матери предпочитают обмывать ребенка, пока он не начнет сидеть, после чего они начинают купать его в ванночке. Обычно, пока у новорожденного не зажил пупок, его не купают. Обмывают ребенка либо на столе, либо держа его на коленях. Если вы моете его на столе, подстелите клеенку, а под клеенку подложите что-нибудь мягкое (большую подушку, сложенное одеяло и т. п.), чтобы маленький ребенок не перекатывался по столу, это может его испугать. Вымойте головку и лицо ватой или мягкой тряпочкой и чистой водой. С мылом головку моют один или два раза в неделю. Тельце слегка мылят рукой, тряпочкой или ватой. Затем минимум дважды обтирают его ватой

[1] В Советском Союзе в учреждениях и в семьях принято купать детей в возрасте до 6 месяцев ежедневно, от 6 до 12 месяцев — через день, а от 1 года до 2 лет — 2 раза в неделю, с 4—5 лет — 1 раз в неделю. — *Прим. ред.*

или тряпочкой, намоченной в воде, обращая особое внимание на кожные складки[1].

211. Купание в ванночке. Прежде чем начать купание, убедитесь, что вы приготовили все необходимое. Если вы забудете полотенце, вам придется идти за ним с мокрым ребенком на руках.

Не забудьте снять часы. Наденьте передник, чтобы не замочить платье. Приготовьте следующие предметы: мыло (любое нещелочное), тряпочку (или вату), полотенце, вату, чтобы чистить нос или уши ребенка, если есть необходимость, масло или пудру, если вы ими пользуетесь, распашонки, пеленки.

Купать ребенка можно в эмалированном тазу или в ванночке. Можно купать и в обычной большой ванне, но матери трудно так низко наклоняться[2]. Для удобства можно поставить ванночку на стол, около которого вы будете сидеть, или на что-нибудь другое (выше стола), около чего вы будете стоять. Температура воды должна быть приблизительно такая же, как температура тела (32—38°)[3]. Вначале, пока вы не научитесь хорошо поддерживать ребенка в воде, наливайте в ванночку совсем немного воды. Если вы пользуетесь металлической ванночкой, постелите на дно пеленку, чтобы дно не было скользким. Сначала вымойте ребенку лицо ваткой без мыла, потом вымойте головку. Дважды смойте мыло мокрой ватой. Вата не должна быть слишком мокрой, чтобы мыльная вода не попала в глаза. Затем намыльте тельце ребенка рукой.

Вытирайте ребенка мягким полотенцем, но не трите, а промокайте. Если вы купаете его, пока пупок

---

[1] Обтирать здорового ребенка советские врачи обычно не рекомендуют. — *Прим. ред.*

[2] Считается обязательным выделение для детей особой посуды для купания (большой таз, детская ванночка или корыто, которое можно поставить в ванну для взрослых на устойчивой подставке). — *Прим. ред.*

[3] В СССР принято купать детей первых месяцев жизни при температуре воды 36,5—37,5, а в дальнейшем — 36°. — *Прим. ред.*

еще не зажил, то после купания тщательно вытирайте пупок стерильной ватой[1].

Большинство детей через несколько недель начинают получать огромное удовольствие от купания. Не торопите ребенка и наслаждайтесь, купая его, как и он наслаждается купанием[2].

212. Уши, нос, глаза, рот, ногти. Мойте только ушные раковины, но не слуховой проход. Сера образуется и скапливается в ушном канале, чтобы защищать и очищать его. Ушной канал покрыт крошечными, почти невидимыми волосками, которые медленно передвигают серу и скопившуюся грязь к выходу.

Глаза промываются слезами, которые образуются постоянно, а не только тогда, когда ребенок плачет. Поэтому здоровые глаза не нуждаются в промывании.

Как правило, рот тоже не нуждается в уходе.

Ногти новорожденного нужно обрезать, когда он спит. Удобнее пользоваться щипчиками для ногтей, а не ножницами.

Нос снабжен превосходной системой самоочищения. Крошечные волоски в носу двигают слизь и грязь к выходу, где они скапливаются на длинных волосках почти у выхода, что вызывает щекочущее ощущение в носу, и ребенок либо чихает, либо трет нос, освобождая его от скопившейся слизи и грязи.

Вытирая ребенка после купания, почистите его нос скатанной жгутиком влажной ваткой. Делайте это быстро.

213. Если нос забит засохшей слизью. В этом случае ребенку трудно дышать. Дети более старшего возраста и взрослые в этом случае дышат ртом. Но новорожденным трудно дышать через рот. Если нос ребенка забит, почистите его описанным способом.

---

[1] Общая туалетная ванна назначается только после того, как пупочная ранка зажила. Пока она не совсем зажила, для ванны желательно употреблять только кипяченую воду. — Прим. ред.

[2] Продолжительность купания для детей первого года жизни 5—7 минут, на втором году — 8—10 минут, после 2 лет — 10—20 минут. — Прим. ред.

214. Масло и и пудра (присыпка). Многим матерям нравится пользоваться пудрой или маслом после купания. Но в действительности в этом нет необходимости (если бы такая необходимость была, то природа позаботилась бы об этом). Пудра помогает, если у ребенка чувствительная кожа, которая легко раздражается. Посыпьте немного пудры на руку, а затем тонким слоем нанесите ее на кожу ребенка, легко поглаживая его тельце. Можно пользоваться любой детской пудрой или даже простым тальком.

Если у ребенка сухая кожа, лучше пользоваться маслом.

Пупок

215. Заживление пупка. Развиваясь в матке, ребенок питается через кровеносные сосуды пуповины. Сразу же после рождения врач обрезает пуповину ребенка. Оставшийся кусок засыхает и отпадает, как правило, через неделю, а иногда и позже. После отпадения пуповины остается открытый участок, который заживает медленно, может образоваться зернистая ткань. Но это не болезнь и скоро пройдет. Пупок не требует никакого лечения. Его просто нужно содержать чистым и сухим, чтобы туда не попали опасные бактерии. Если пупок сухой, он покрывается струпиками и затем заживает. Современные врачи рекомендуют не бинтовать пупок, чтобы он все время оставался сухим. Иногда врачи советуют не купать ребенка, пока не заживет пупок. Но если вы после купания вытираете пупок стерильной ватой, то все будет в порядке. Следите, чтобы мокрая пеленка не прикасалась к незажившему пупку, так как это может вызвать его раздражение.

Если пупок мокнет и гноится, его следует ежедневно вытирать спиртом и еще тщательнее следить за тем, чтобы его не касалась мокрая пеленка. Если пупок и кожа вокруг него покраснеют, значит, попала инфекция, и вам следует немедленно обратиться к врачу. До тех пор пока врач не осмотрит воспаленный пупок, сделайте на него компресс.

Если корочку на заживающем пупке сорвет одеждой, могут выступить 1—2 капли крови. Пусть вас это не волнует.

216. Пупочная грыжа. После того как кожа пупка заживет, внутри все еще остается полое пространство (пупочное кольцо), где прежде находились кровеносные сосуды. Когда ребенок плачет, часть его кишечника заполняет это полое пространство и выталкивает пупок. Это называется пупочной грыжей. Если пупочное кольцо невелико, то пупок выступает совсем немного (0,5 см). Маленькое пупочное кольцо закрывается через несколько недель (или месяцев). Если пупочное кольцо большое, то пупок будет выступать на 1 см и оно закроется только через несколько месяцев (или даже лет).

Раньше считали, что эластичные бинты помогают закрыть пупочное кольцо. Теперь известно, что эта мера ничего не дает. Не утруждайте себя бинтованием пупка.

Пупочная грыжа не опасна. Она редко беспокоит ребенка так, как другие виды грыжи.

Когда под кожей живота появляется жировая прослойка, пупок оказывается как бы втянутым в живот. Но это произойдет после 2—3 лет. А у маленького ребенка пупок (по виду напоминающий розовый бутон) выступает над поверхностью живота. Это не следует путать с грыжей. Грыжа прощупывается под кожей, как мягкий воздушный шарик. При грыже пупок выступает гораздо дальше.

Половые органы

217. Самый простой и распространенный метод — это ничего не делать с половыми органами мальчиков. Недостаток его заключается в том, что есть риск заражения крайней плоти, однако при тщательном уходе за ребенком это встречается исключительно редко. Что касается девочек, то подмывание рассматривается как обязательная гигиеническая процедура.

Родничок

218. Не опасайтесь повредить его. Мягкий участок на голове ребенка — это место соединения четырех костей, образующих верхнюю часть черепа. Постепенно кости срастутся, и родничок исчезнет. Размеры родничка у всех детей разные. Пусть вас не лугает, если у ребенка большой родничок. Он просто позже закроется. У некоторых детей роднички закрываются уже в 9 месяцев; как правило, они зарастают в 12—18 месяцев, иногда — только в 2 года. При хорошем освещении видно, как родничок пульсирует в ритме пульсации сердца.

Матери излишне опасаются повредить родничок, а он защищен прочной, как брезент, пленкой, и практически повредить его невозможно.

Одежда, свежий воздух и солнце

219. Как одевать ребенка при комнатной температуре. Это очень трудный вопрос для врача. Я могу дать лишь очень приблизительный совет. Ребенок, весящий меньше 2,5 кг, должен обогреваться извне (или даже содержаться в инкубаторе), так как он еще не может сам управлять температурой своего тела. Ребенок, весящий от 2,5 до 4 кг, не нуждается в дополнительном обогревании. Он будет прекрасно себя чувствовать при комнатной температуре (20—22°) под одним-двумя легкими шерстяными одеялами, одетый в хлопчатобумажное белье.

К тому времени, когда вес ребенка достигнет 4 кг, его организм научится лучше регулировать температуру тела. Кроме того, под кожей образуется жировой слой, который поможет ему сохранять тепло. Теперь во время сна ребенка в его комнате в прохладную погоду может быть около 16°.

Нет необходимости снижать температуру в комнате ниже 16°. При этой температуре ребенка надо укрыть теплее.

В комнате для игры и еды может быть 20—22°.

Такая температура подходит как для новорожденных, весящих свыше 2,5 кг, так и для более старших детей и взрослых. При этой температуре ребенка можно укрыть легким одеялом, а пока он маленький, надевайте ему легкую кофточку поверх распашонки. Матери в большинстве случаев слишком кутают детей, что очень вредно. Если ребенок всегда слишком тепло одет, его тело теряет способность приспосабливаться к изменениям температуры. Такой ребенок скорее простудится. Поэтому лучше надеть меньше, чем излишне много. Наблюдайте за ребенком. Когда ему становится холодно, его щеки теряют краску и он может даже заплакать от холода. Цвет лица — самый точный способ узнать, холодно ли ребенку. Не смотрите, что у него холодные пальцы. Лучше пощупайте шею и ноги или руки.

Надевая ребенку свитер или рубашку через голову, помните, что голова его не круглая, как шар, а яйцевидная. Поэтому сначала соберите руками свитер и затем натягивайте его на голову с затылка вперед. А когда вы снимаете свитер, сначала выньте ручки ребенка из рукавов, затем стяните свитер прежде всего с лица, в то время как противоположная сторона отверстия держится за шею сзади. Потом снимите свитер совсем.

220. Не кутайте ребенка. Самые лучшие одеяла — шерстяные или синтетические; они одновременно и самые теплые, и самые легкие. Но еще лучше вязаные шали. В них удобнее заворачивать ребенка, и вы можете обернуть его столькими слоями, сколько требует температура воздуха, так как они тоньше обычных одеял. Не рекомендуется укрывать ребенка толстыми, тяжелыми одеялами, например стеганными.

Все одеяла и простыни должны быть достаточно большого размера, чтобы их можно было хорошо заправить под матрац, тогда ребенок не будет раскрываться. Клеенки и подкладки нужно заправлять под матрац либо закреплять с помощью тесемок, пришитых к их углам и завязывающихся за прутья спинки или за раму кровати. Матрац должен быть достаточно плоским и жестким, чтобы ребенок не

лежал в изогнутом положении. Матрац в коляске должен закрывать все дно коляски. Маленькому ребенку не нужна подушка ни в кровати, ни в коляске.

Детские чепчики должны быть вязаными. Если такой чепчик и сползет на лицо во время сна, то ребенок сможет дышать через него. Можно пользоваться любыми шапочками при условии, что мать находится рядом.

Многие матери пользуются спальными мешками, которые застегиваются на молнию, затягиваются у шеи и привязываются к углам кровати. Конечно, такие мешки очень удобны, но я бы не рекомендовал пользоваться ими по двум причинам: во-первых, ребенок рискует задушить себя, будучи привязанным к кровати и одновременно затянутым около горла, во-вторых, некоторые специалисты-психологи считают, что если ребенок много времени в младенчестве, когда формируются его эмоции, проводит привязанным, беспомощным и неподвижным, это может исковеркать его духовный мир и отнять у него чувство непринужденности.

Вы можете сами сшить для ребенка спальный костюм из толстого одеяла. Или вы можете использовать комбинезон, из которого вырос ваш старший ребенок. Можно также сделать мешок, который будет пристегиваться английскими булавками на уровне подмышек; при этом на ребенка надевают одну или две кофточки. Даже если ребенок встанет в таком мешке, он все равно будет хорошо укрыт. Такой мешок можно сделать из старого одеяла. Продольный шов оставьте открытым сверху на одну треть. Положив ребенка в мешок, запахните две половинки, чтобы они плотно обхватывали тельце, и пристегните двумя английскими булавками на спине, где он до них не доберется. Если погода очень холодная, наденьте два мешка.

221. Свежий воздух. Изменения температуры воздуха способствуют тому, что организм учится приспосабливаться и к холоду, и к теплу. Банковский служащий скорее простудится в холодную погоду, чем бродяга, который привык к любой погоде. Прохладный и холодный воздух повышает аппетит, румянит щеки

и бодрит людей любого возраста. Ребенок, постоянно находящийся в теплой комнате, обычно бледный, и аппетит у него плохой.

Холодный воздух суше теплого. Поэтому когда такой воздух нагревается центральным отоплением, он становится еще суше, особенно если температура в комнате выше 22°. Сухой, горячий воздух сушит влагу в носу и способствует воспалению слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Это причиняет ребенку беспокойство и, по всей видимости, вообще снижает способность его организма сопротивляться инфекциям.

Каждому ребенку (и каждому взрослому) полезно бывать на свежем воздухе 2—3 часа в день, особенно тогда, когда в доме работает центральное отопление.

Во время сна необходимо открывать окно в комнате, чтобы температура упала до 16°. Когда ребенок не спит, в комнате должно быть 20—22°. Вы должны иметь дома термометр и смотреть на него несколько раз в день, пока не научитесь чувствовать, когда температура превышает 22°.

Бывает, что неопытная мать, излишне беспокоясь о ребенке и стремясь предупредить простуду, держит его в жаркой комнате, да еще тепло укрытым. В результате у ребенка зимой появляется потница.

222. Когда и сколько надо гулять с ребенком. Новорожденному, весящему 4,5 кг и больше, полезно бывать на свежем воздухе по 2—3 часа в день. Ребенок, весящий 3,5 кг и больше, безусловно, может бывать на свежем воздухе при температуре 16° и выше. Температура не так важна сама по себе. Холодный и влажный воздух холодит больше, чем сухой воздух той же температуры, а при ветре еще холоднее. Ребенок, весящий 10,5 кг, может гулять при температуре ниже нуля, если нет ветра, желательно на солнце. Зимой лучше всего гулять с ребенком в середине дня (в промежутке между 10-часовым утренним и 2-часовым дневным кормлениями). Если вы живете за городом и у вас есть свой дворик, то, когда позволяет погода, вы можете выставлять ребенка на улицу на более длительное время. Пусть его лицо будет некоторое время

на солнце, если это не доставляет ему беспокойства.

По мере того как ребенок вырастает, увеличиваются периоды его бодрствования и человеческое общество становится ему все нужнее. Поэтому старайтесь не оставлять его одного больше чем на час, если он не спит. Даже когда ребенок развлекается сам, около него должны быть люди.

Если вы живете в городе, вам придется возить ребенка в коляске по улице. Теплое белье, брюки и шерстяные чулки очень скрасят родителям эти часы. Если вы любите бывать на воздухе и время вам позволяет, то чем дольше вы будете гулять с малышом, тем лучше.

Летом в жаркую погоду, если в вашей квартире станет очень душно, старайтесь найти прохладное место во дворе. Чем дольше там пробудет ребенок во время сна, тем лучше. Если в вашей квартире прохладно, а на улице жарко, все-таки вывозите ребенка на воздух хотя бы часа на два: на час с утра и на час во второй половине дня.

Когда вы переведете ребенка на трехразовое питание, вам, очевидно, придется изменить часы прогулок. Но правило остается прежним: выводите ребенка гулять минимум на 2—3 часа в день.

Чем старше становится ребенок, тем больше растет его интерес к окружающему. Если после обеда вы выходите с ним гулять, то он может уже не заснуть, как раньше. Поэтому после обеда вам придется положить его спать в комнате. В этом случае у вас останется мало времени для прогулки во второй половине дня, особенно зимой. Можно гулять с ребенком утром 1—2 часа и во второй половине дня еще час. Часы утренней прогулки зависят от часов его утреннего сна. Некоторые дети во второй половине первого года засыпают почти сразу после завтрака, а другие — позже, часов в 11 утра. Если ваш ребенок не может спать в коляске во время прогулки, то для сна вам придется укладывать его в кровать, а гулять с ним в оставшееся время.

223. Солнце и солнечные ванны. Прямые солнечные лучи содержат ультрафиолетовые лучи, которые способствуют образованию витамина Д прямо в коже.

Поэтому разумно оставлять ребенка на солнце некоторое время. Но не забывайте о трех предосторожностях. Во-первых, продолжительность солнечных ванн следует увеличивать постепенно, чтобы избежать ожогов, особенно при чистом, прозрачном воздухе и сильном солнце. Следует избегать слишком продолжительных солнечных ванн, даже если кожа постепенно загорает. Сама способность кожи загорать — защитное средство против излишнего солнечного света. Организму необходимо умеренное количество солнечных лучей, он не в состоянии справиться с их излишком. Сильный солнечный ожог так же опасен, как и тепловой. Учтите это и не оставляйте ребенка на солнце слишком долго. Когда вес ребенка достигнет 4,5 кг, начните в теплую погоду облучать его тельце солнечными лучами. В меру упитанный ребенок не замерзнет, если будет полураздет. В прохладную, но солнечную погоду оставьте голенькими только ножки. Лицо маленького ребенка должно быть защищено от сильного солнца.

Зимой, если хотите, можно устраивать солнечные ванны около открытого окна, если в комнате тепло и нет сквозняка. Вначале продолжительность солнечных ванн должна быть 2 минуты. Постепенно увеличивайте это время на 2 минуты каждый день. Половину этого времени облучайте спинку, а половину — животик. Увеличивая продолжительность солнечных ванн, не увлекайтесь. Я бы не советовал держать ребенка на солнце более 30—40 минут, особенно летом[1]. Следите, чтобы ребенок не перегрелся на солнце. Лучше поместить его на ровную поверхность (на подстилку на земле или на полу), а не в коляску. Если его будет обдувать воздухом, он не перегреется. Если ребенок раскраснелся, значит, ему слишком жарко.

[1] Продолжительность воздушно-солнечных ванн зависит от возраста ребенка и температуры воздуха (в тени). Например, при возрасте ребенка 3—6 месяцев и температуре воздуха 25°—33° продолжительность первой ванны должна быть не более 1 минуты. Максимальная продолжительность ванны после постепенного удлинения процедуры — 15 минут. — *Прим. ред.*

Если солнечный свет интенсивен (например, на пляже), ребенок должен оставаться в тени все время, по крайней мере первые 2—3 дня. При слишком нежной коже солнечный ожог может произойти даже в тени, настолько сильны могут быть отраженные лучи. Если ребенок уже сидит и ползает, то на солнце необходимо защитить его голову панамкой. Помните, что солнечный ожог проявляется только через несколько часов.

224. Сколько ребенок должен спать. Матери часто задают этот вопрос. Ответ может дать только сам ребенок. Одному ребенку необходимо спать очень много, а другому — совсем мало. Если ребенок сыт, ухожен, много бывает на свежем воздухе и спит в прохладном помещении, вы можете позволить ему самому решать, сколько ему спать. Большинство новорожденных, если они сыты и желудок работает нормально, спят от кормления до кормления. Но некоторые дети с самого рождения спят мало и совсем не потому, что их что-то беспокоит. Вам незачем принимать какие-либо меры.

Чем старше становится ребенок, тем все меньше он спит. Обычно первый период бодрствования начинается примерно в 4—5 часов вечера. Со временем ребенок будет бодрствовать и в другое время дня. У каждого ребенка свое расписание сна. К концу первого года жизни он будет спать днем скорее всего только 2 раза. А между годом и полутора годами он перейдет на одноразовый дневной сон. Только в младенчестве можно быть уверенным, что ребенок спит столько, сколько хочет. В 2 года ребенок — сложное человеческое существо. Он может спать меньше, чем требует его организм, из-за возбуждения, беспокойства и по другим причинам[1].

225. Засыпание. Желательно приучить ребенка к

[1] В СССР считается, что дети в возрасте 1—2 лет нуждаются в двухразовом дневном сне. — *Прим. ред.*

мысли, что сразу же после еды он должен спать[1]. Некоторые дети любят поиграть после еды. Я бы советовал постараться отучить их от этой привычки. Приучайте ребенка засыпать в своей кровати без чьего бы то ни было присутствия по крайней мере после 3 месяцев, когда его перестанут беспокоить колики от газов.

Большинство детей привыкают как к тишине, так и к умеренному шуму. Поэтому не нужно ходить на цыпочках и шептать. Этим вы только приучите его к тишине, и он будет легко просыпаться от неожиданных звуков. Если ребенок привык к обычным домашним звукам, то вы спокойно можете принимать гостей в соседней комнате, смотреть телевизор или слушать радио. Вы можете даже входить в комнату ребенка, не разбудив его[2].

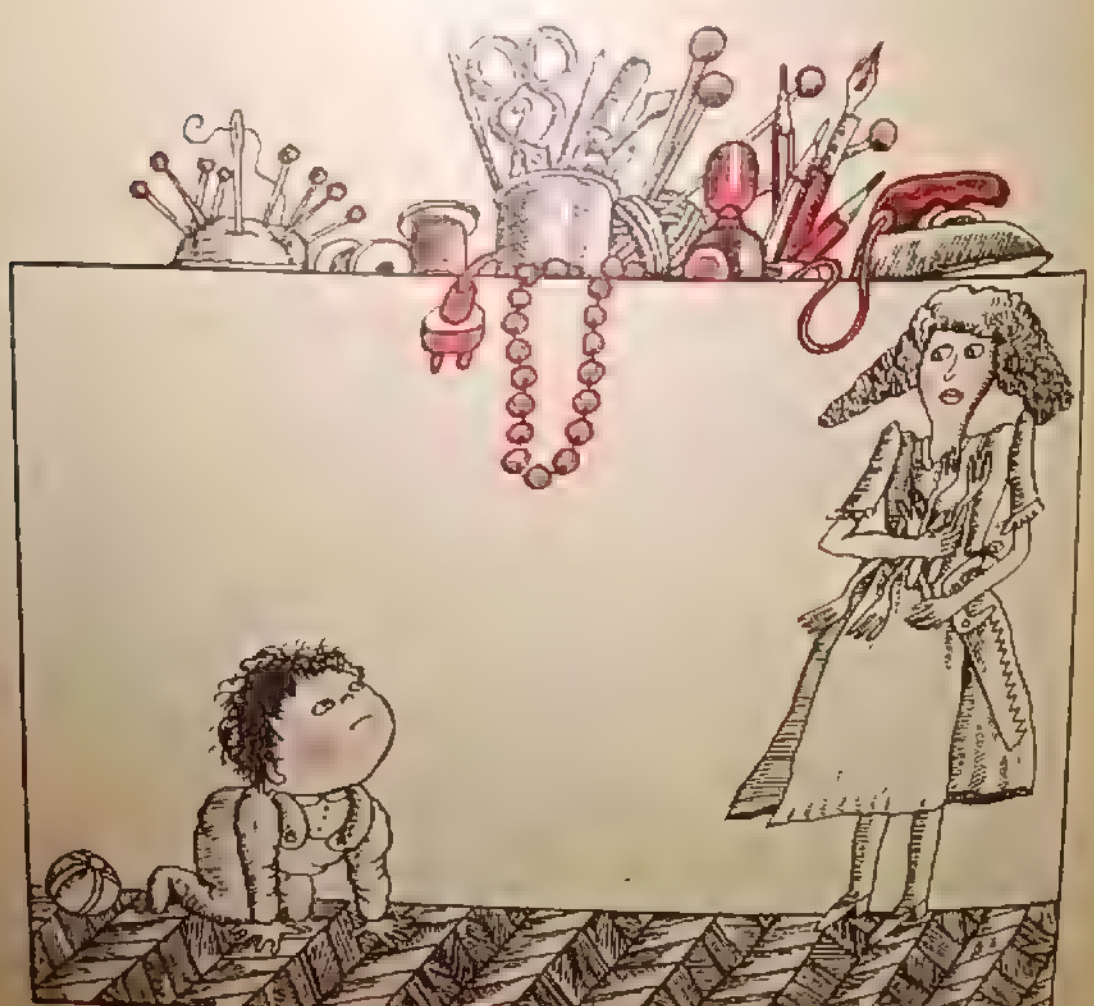
226. На спине или на животе. Большинству детей удобнее спать на животе с самого рождения, в особенности страдающим от газов, так как давление на живот частично облегчает эти боли. Другие дети спят и на животе, и на спине либо только на спине. Лежание на спине имеет два недостатка. Во-первых, если ребенка вырвет, то он может захлебнуться своей рвотой; во-вторых, когда ребенок спит на спине, его голова всегда повернута в сторону, противоположную стене, поэтому

[1] В СССР принято, что ребенка раннего возраста следует кормить после того, как он выспался. Мать должна помнить, что если ребенок посещает ясли, то во время его пребывания дома следует соблюдать режим, принятый в яслях. — *Прим. ред.*

[2] Если у вас одна комната, желательно отделить для ребенка лучшую ее часть. Во время его засыпания следует уменьшить освещение в комнате и соблюдать относительную тишину. Важна не столько громкость, сколько монотонность звуков. Желательно заниматься каким-либо делом, не связанным с хождением по комнате, или вообще выйти на это время на кухню. После того, как ребенок заснет, можно продолжать обычные занятия, входить и выходить из комнаты, разговаривать. Можно увеличить и освещение, но яркий свет не должен попадать на лицо ребенка, поскольку установлено, что свет достигает чувствительного аппарата глаз через закрытые веки и может влиять на глубину сна. — Прим. ред.

она может сплющиться с одной стороны. Это не повредит его мозг, и форма головы со временем выправится, но не сразу (на это может потребоваться около 2 лет). Избежать деформации головы можно, укладывая ребенка в постель головой то в одну сторону, то в другую, где раньше были его ноги. Он все равно будет поворачивать голову в ту сторону, куда ему нравится смотреть, и, таким образом, его голова будет лежать половину времени на одной стороне, а половину — на другой. Через несколько недель после рождения ребенок выбирает позу — на спине или на животе, — и заставить его изменить эту позу трудно.

Желательно приучать ребенка с самого рождения спать на животе, если он не возражает. Впоследствии,



когда он научится переворачиваться, он сможет сам изменить позу, если захочет.

227. Попробуйте приучить ребенка просыпаться утром позднее или приучите его спокойно дожидаться, пока проснетесь вы. Новорожденные обычно просыпаются непростительно рано — в 5—6 часов утра. Но во второй половине первого года дети сами хотят поспать подольше. Многие родители вырабатывают привычку просыпаться и бежать к ребенку, как только тот пошевелится. Тем самым они лишают его возможности снова заснуть или спокойно поиграть в своей кроватке в ожидании, когда проснутся родители[1]. В результате их ребенок может просыпаться раньше 7 часов утра даже в 2—3 года. Ребенок, привыкший к тому, что к нему подходят, как только он проснется, будет этого требовать. Поэтому, если вы хотите вставать утром в 7—8 часов, попробуйте следующий метод: заведите будильник на 5 минут позже, чем ваш ребенок обычно просыпается. Затем каждые несколько дней заводите его еще на 5 минут позже. Возможно, проснувшись раньше звонка будильника, ребенок научится засыпать снова или будет спокойно лежать. Если, проснувшись, он плачет, подождите немного, может быть, он успокоится. Но, конечно, если не успокаивается и плачет все сильнее, то вам придется встать. Но попробуйте проделать то же самое через месяц.

228. После 6 месяцев, если есть возможность, поместите ребенка в отдельную комнату. Ребенок с самого рождения может спать в отдельной комнате, если это вам удобно и если вы достаточно близко, чтобы услышать его плач. Если же вначале его кроватка находится в комнате родителей, то в 6-месячном возрасте желательно переместить ребенка в другую комнату. Я бы не рекомендовал оставлять ребенка на ночь в комнате родителей после 9 месяцев. Ребенок при-

[1] Это правило относится исключительно к детям раннего возраста. Для детей более старшего возраста рекомендуется одно правило: «проснулся — вставай». Родителям в этом случае необходимо согласовать свой режим с режимом ребенка. Недопустимо самим оставаться в постели, если ребенок уже проснулся. — *Прим. ред.*

вышает спать с родителями и будет бояться спать в их отсутствие. Чем он старше, тем труднее перевести его в отдельную комнату.

Кроме того, ребенка может испугать половой акт родителей, он не поймет, что происходит, и испугается. Родителям покажется, что ребенок спит, но детские психиатры утверждают, что часто ребенок просыпается и лежит молча в страхе, а родители этого не замечают. Однако не подумайте, что риск испугать ребенка или сделать его слишком зависимым от родителей так уж велик. Если вам больше негде держать ребенка, кроме своей комнаты, отгородите его кровать занавеской или ширмой.

229. Не кладите ребенка в свою постель. У маленьких детей бывают периоды, когда они просыпаются в испуге ночью и приходят в комнату родителей, отчаянно плача. Родители берут ребенка в свою постель. В такой момент это кажется им самой практичной мерой, но это ошибка. Даже когда ребенок перестанет пугаться по ночам, он может продолжать приходить к родителям, полюбив спать в их теплой уютной кровати. Вам будет трудно отучить его от этой привычки. Поэтому, если ребенок приходит к вам в комнату ночью, успокойте его, но будьте тверды и положите обратно в его кровать. Я думаю, разумно ни под каким предлогом не брать ребенка в родительскую кровать.

[illegible]

230. Спокойное дружелюбие должно быть главной чертой ваших отношений с ребенком. Когда вы его кормите, одеваете, купаете, разговариваете с ним, меняете пеленку, держите его на руках или просто находитесь с ним в одной комнате, он все больше осознает, как много он значит для вас, а вы для него. Когда вы его ласкаете, обнимаете и показываете ему, что он самый лучший малыш на свете, вы делаете его счастливым. Ласка имеет такое же значение для эмоционального развития ребенка, как молоко для физического. Может быть, поэтому мы, взрослые, всегда стре-

мимся доставить ребенку удовольствие, инстинктивно начиная сюсюкать, кивать головой и т. п. Так ведут себя даже солидные и необщительные люди. Главный недостаток родительской неопытности — излишне серьезное отношение к родительским обязанностям, которое мешает получить удовольствие от материнства. В этом случае и мать, и ребенок лишаются огромной радости в жизни.

Разумеется, я не имею в виду, что вы должны без передышки болтать с ребенком все время, когда он не спит, или постоянно трясти и щекотать его. Это его только утомит, а в конце концов приведет к внутренней скованности или к избалованности. И для ребенка, и для матери важнее ласковое дружелюбие. Оно проявляется в тепле ваших рук, в любящем мирном выражении вашего лица, в нежных интонациях вашего голоса.

231. Дружелюбие без баловства. Конечно, ребенку полезно находиться недалеко от матери (братьев и сестер, если они есть), когда он не спит, чтобы он мог видеть мать, лепетать, обращаясь к ней, слышать ее голос. Но неразумно постоянно носить ребенка на руках или развлекать его, не оставляя одного ни на минуту. Общество матери доставляет ребенку огромное удовольствие и приносит ему пользу, но в то же время ребенок должен научиться занимать себя сам. Бывает, что мать настолько обожает своего первенца, что держит его на руках, играет с ним все время, пока он не спит. Ребенок может привыкнуть к постоянному вниманию матери и постепенно будет становиться все более требовательным.

232. Игрушки. Чем старше становится ребенок, тем все больше увеличиваются периоды его бодрствования, особенно во второй половине дня. Пока дети не спят, они ищут чьего-либо общества и им хочется чем-то заняться. В 2, 3 и 4 месяца дети любят смотреть на яркие движущиеся предметы. На прогулке они с удовольствием наблюдают за движениями листьев, за игрой света и теней. Дома они изучают свои ручки, рисунок обоев. Вы можете подвесить яркие пластиковые игрушки на веревочке, протянутой между перила-

ми кровати. Повесьте их достаточно высоко (а не у самого носа ребенка), но так, чтобы он смог достать их, когда начнет тянуться к предметам. Вы можете сами сделать вертушки из картона, оклеенного цветной бумагой, которые вращаются при малейшем ветерке. Подвесьте их к потолку или к люстре, чтобы ребенок не смог дотянуться до них, так как они слишком хрупки для игры и не подходят для жевания. Можно также подвешивать предметы домашнего обихода: ложки, пластиковые чашки и др. Помните, что в конце концов все попадает ребенку в рот. Около 6 месяцев главной радостью для него будет хватать, держать и брать в рот разнообразные предметы: погремушки, куклы, игрушечных животных, предметы домашнего обихода. Не разрешайте ребенку брать в рот и грызть предметы, покрашенные краской, содержащей свинец. Не позволяйте ему играть с целлулоидными игрушками, так как он сможет откусить маленькие острые кусочки. Не давайте ребенку бусы и другие мелкие предметы, которые он сможет проглотить и подавиться. Из резиновых игрушек удалите металлические пищалки.

Во второй половине дня, когда ребенку наскучит лежать в кроватке, кладите его в манеж, который вы поместите недалеко от того места, где вы работаете или просто сидите. Если вы вообще собираетесь пользоваться манежем, начинайте приучать к нему ребенка с 3—4 месяцев, прежде чем он научится сидеть и ползать и познает прелесть свободного передвижения. В противном случае ребенок воспримет манеж как клетку. Когда он научится сидеть и ползать, он будет развлекаться, надоест находиться в манеже, посадите его за столик или в креслице-качалку. А когда ему и там надоест, спустите его на пол. Это ему и полезно и приятно.

233. Манеж. Иметь манеж совсем не обязательно. Некоторые психологи и врачи не одобряют эту идею, считая, что манеж не дает ребенку возможности исследовать окружающий мир и вырабатывать независимость. Это, конечно, не доказано. Манеж — очень практичная и полезная вещь, особенно для занятой матери. Помещенный на кухне или в комнате, где рабо-

тает мать, манеж дает ребенку возможность быть с людьми и видеть все, что происходит вокруг. Позже ребенок будет развлекаться, выбрасывая игрушки из манежа и получая их назад. Когда ребенок начнет вставать, он сможет цепляться за его поручни, одновременно имея прочное основание под ногами. В хорошую погоду можно выставлять манеж на веранду, балкон или во двор, откуда ребенок будет наблюдать все происходящее.

234. Креслице-качалка. Оно может пригодиться, когда ребенок научится сидеть прямо, и до того, как он научится ходить. Если основание креслица недостаточно длинное, то ребенок может, сильно раскачавшись, перевернуться. Отец может исправить эту беду, удлинив полозья качалки или ограничив амплитуду качания.

Не следует слишком долго держать ребенка в креслице-качалке. Ребенку нужно время, чтобы ползать и учиться стоять.

Стул

235. Меконий. В первые 2—3 дня стул новорожденного состоит из вещества, называемого меконием, черно-зеленого цвета, жидкого и вязкого. Затем его цвет становится желто-коричневым. Если в течение 2 дней после рождения у ребенка стула нет, следует посоветоваться с врачом.

236. Стул у ребенка при грудном вскармливании. Стул может быть несколько и даже много раз в день. В первые недели стул у новорожденного может быть после каждого кормления. Цвет обычно светло-желтый. По консистенции кал новорожденного обычно похож на густой суп-пюре или на тесто и практически никогда не бывает слишком твердым. В первые 2—3 месяца стул ребенка бывает то часто, то редко. У одних детей он бывает каждый день, а у других — только через день или через два. Это может испугать мать, которая привыкла считать, что стул должен быть каждый день. Вам не о чем беспокоиться, если ребенок хорошо

себя чувствует. Кал ребенка, находившегося на грудном вскармливании, остается мягким, даже если он бывает через 2—3 дня.

Бывает, что ребенок с трудом выдавливает кал, накопленный за 2—3 дня, а по консистенции он, как суп-пюре. Я могу это объяснить только тем, что кал настолько жидкий, что он не создает достаточного давления на внутренность заднего прохода. Обычно при введении твердой пищи в питание ребенка стул налаживается. Посоветуйтесь с врачом, он может рекомендовать ввести твердую пищу раньше. Две — четыре ложки пюре вареного чернослива помогут ребенку. Слабительные средства в таких случаях не нужны. Избегайте употреблять слабительные или клизму регулярно, так как ребенок привыкнет к ним. Попытайтесь обойтись черносливом или другой твердой пищей.

237. Стул у ребенка при искусственном вскармливании. Сначала стул бывает 1—4, а иногда и 6 раз в день. Число испражнений не имеет значения, если консистенция кала нормальная и ребенок хорошо прибавляет в весе.

Кал ребенка, питающегося коровьим молоком, бывает светло-желтого или бежевого цвета. Однако у некоторых новорожденных кал напоминает мягкую яичницу или кусочки творога в жидкой среде. Если ребенок чувствует себя хорошо и нормально прибавляет в весе, то вам не о чем беспокоиться.

Наиболее часто встречающаяся трудность, которая возникает при искусственном вскармливании, — это предрасположенность к запорам. В первые месяцы у детей, находящихся на искусственном вскармливании, редко бывает жидкий, зеленоватый или створоженный кал. Если вы увеличите количество сахара в молочной смеси, то качество стула ухудшится. Если стул новорожденного характеризуется упомянутыми признаками, необходимо как можно чаще показывать ребенка врачу. Попробуйте совсем исключить сахар из питания ребенка. Но если у ребенка всегда несколько жидкий стул, а он при этом весел, хорошо прибавляет в весе и врач не находит никакой болезни, то вы можете считать стул нормальным.

238. Изменения в стуле. Вы убедились, что если ребенок хорошо прибавляет в весе и его стул всегда одинаков, то консистенция и цвет кала не имеют значения. Но если стул резко меняется по качеству, необходимо посоветоваться с врачом. Если, например, кал был вязким, а затем вдруг стал жиже с кусочками непереваренной пищи и участился, это может быть признаком расстройства пищеварения. Если кал стал очень жидким, частым, зеленоватым по цвету и имеет другой запах, то это почти наверняка означает кишечное заболевание (понос) в тяжелой или легкой форме. Если стула долго не было, а потом появился кал необычно жесткий и сухой, то иногда (но не обязательно) это означает начало простуды или другого заболевания. Дело в том, что инфекция не только уменьшает аппетит, но изменяет функцию кишечника. Вообще говоря, изменения цвета и частоты стула не так важны, как изменения консистенции и запаха.

В жидком стуле часто бывает слизь, наличие которой подтверждает заболевание кишечника. Слизь попадает в кал, если у ребенка насморк или бронхит. Часто у здоровых новорожденных в первые недели образуется много слизи.

Когда в питание ребенка вводят новый вид овощей, часть их может выйти в кале непереваренными. Если при этом кал становится жиже и в нем появляется слизь, в следующий раз давайте ему совсем немного этих овощей. В противном случае продолжайте давать то же количество или постепенно увеличивайте порции, пока ребенок не привыкнет к этому виду овощей. От свеклы кал может окраситься в красный цвет. На воздухе кал может стать коричневым или зеленым. Это ничего не означает.

Следы крови на поверхности кала говорят о том, что на стенках прямой кишки имеются царапины от слишком твердого кала. Хотя это не заболевание, но все-таки обратитесь к врачу, чтобы вовремя вылечить ребенка от запора. Запор оказывает вредное влияние не только на физическое, но и психическое состояние ребенка.

Если в кале много крови, что бывает крайне редко, то причиной может быть неправильное строение кишечника, либо тяжелая форма поноса, либо инвагинация. Незамедлительно вызовите врача или доставьте ребенка в поликлинику.

Пеленки

239. Как пользоваться пеленками. Это зависит от размеров и ребенка и пеленки. Главный принцип: самая толстая часть пеленки должна находиться там, куда попадает больше всего мочи, но не складывайте пеленку слишком много раз, иначе ребенку будет трудно сдвинуть ножки.

Большинство матерей меняют пеленку перед кормлением и после него. Но очень занятые матери находят, что достаточно менять пеленку либо до кормления, либо после, что экономит время и стирку.

Если ребенок много мочится, так, что вся кровать становится мокрой, можно использовать сразу две пеленки. Но вторую кладите не между ног, как первую, а оберните вокруг бедер.

После испражнения можно вытирать ягодицы ребенка детским кремом, глицерином либо просто водой и ватой. Если есть необходимость, можно помыть ягодицы с мылом (тщательно смывайте мыло). Меняя мокрую пеленку, не обязательно подмывать ребенка.

240. Стирка пеленок. Если у вашего ребенка часто бывают опрелости, то необходимо либо кипятить пеленки, либо добавлять антисептик в воду при последнем полоскании. В моче могут быть бактерии, вырабатывающие аммоний, который вызывает опрелость кожи. При обычной стирке эти бактерии полностью не уничтожаются.

Если новорожденный слишком много плачет

241. Что это означает? Если это ваш первый ребенок, то этот вопрос будет вас особенно волновать. Ребенок растет, и вы становитесь опытнее. Вы уже можете узнать по характеру плача, что нужно ребенку, да и у него самого становится все меньше причин для плача.

Когда ребенок плачет, вы думаете про себя: «Не голоден ли он? Не болен ли? Может быть, он мокрый? Может быть, у него болит животик или он просто капризничает?» Родители забывают о самой главной причине плача — усталости. Что касается перечисленных вопросов, то на них легко найти ответ.

Однако плач ребенка не всегда можно объяснить указанными причинами. После 2 недель у новорожденных (особенно первенцев) появляются ежедневные периоды плача, которые можно называть как угодно, но объяснить очень трудно. Если ребенок регулярно плачет в одно и то же время во второй половине дня или вечером, мы говорим, что у ребенка колики (если у него боли, газы и его живот пучит) или период раздражительного плача (если его не пучит). Если ребенок плачет и днем и ночью, то мы говорим, что он беспокойный ребенок. Если его отличает крайняя раздражительность, мы говорим, что он сверхвозбудимый ребенок. Но мы не знаем причин разных типов поведения новорожденных. Мы знаем только, что такое поведение для них типично и обычно к 3 месяцам исправляется. Возможно, все эти типы поведения — вариации одного и того же состояния. Можно только смутно чувствовать, что первые 3 месяца жизни ребенка являются периодом приспособления его несовершенных нервной и пищеварительной систем к внешнему миру. У одних детей этот процесс проходит легко, у других трудно.

Главное, помните, что постоянный плач в первые недели после рождения — явление временное и не означает, что ребенок болен.

242. Голод? Кормите ли вы ребенка по относительно строгому расписанию или «по требованию», скоро вы будете знать, в какое время он особенно голоден, а в какое время он просто рано просыпается. Если в предыдущее кормление ребенок выпил совсем немного молока и проснулся на 2 часа раньше положенного времени, то, возможно, он плачет от голода. Но не обязательно. Часто ребенок выпивает гораздо меньше молока, чем обычно, и спит все 4 часа до следующего кормления.

Если ребенок выпил обычное количество молока и проснулся с плачем через 2 часа, то очень маловероятно, что причина его плача — голод. (Если он просыпается с криком через час после последнего кормления, наиболее вероятная причина — газы.) Если он проснулся через 2,5—3 часа, попробуйте покормить его, прежде чем вы примете другие меры.

Когда ребенок плачет от голода, мать прежде всего думает, что у нее не хватает грудного молока или, если ребенок вскармливается искусственно, что ему недостаточно его порции коровьего молока. Но это не происходит неожиданно, в один день. Начинается обычно с того, что ребенок в течение нескольких дней полностью выпивает все молоко и ищет ротиком еще. Он начинает просыпаться с плачем немного раньше, чем обычно. В большинстве случаев ребенок начинает кричать от голода сразу после кормления только после того, как он несколько дней просыпался немного раньше для следующего кормления. В соответствии с растущими потребностями ребенка в питании увеличивается и запас грудного молока. Более полное и частое опорожнение груди стимулирует большую выработку молока. Разумеется, вполне вероятно, что на короткое время количество грудного молока может резко уменьшаться из-за усталости или беспокойства матери.

Мне бы хотелось суммировать сказанное выше следующим образом. Если ребенок отчаянно плачет в течение 15 минут или больше и если прошло более 2 часов со времени последнего кормления или даже

менее 2 часов, а в предыдущее кормление уснул удовлетворенный, значит, вы угадали его желание. Если он заплакал меньше чем через 2 часа, выпив обычную порцию молока в последнее кормление, то вряд ли он плачет от голода. Дайте ему поплакать минут 15—20, если вы можете это выдержать. Попробуйте успокоить его соской-пустышкой. Если же он плачет все сильнее, то попробуйте накормить его. Это не принесет ему вреда. (Не переводите ребенка на искусственное вскармливание, как только вам покажется, что у вас стало мало молока. Если он плачет от голода, все равно дайте ему грудь.)

243. Не болен ли он? Самые частые заболевания в младенчестве — простуда и кишечные болезни. Их признаки известны: насморк, кашель или жидкий стул. Другие заболевания встречаются крайне редко. Если ваш ребенок не только плачет, но и выглядит необычно, измерьте его температуру и обратитесь к врачу.

244. Не плачет ли ребенок от того, что он мокрый или грязный? Очень немногих детей беспокоят мокрые или грязные пеленки. Большинство детей просто не замечают этого. Однако ребенку не повредит, если вы лишний раз смените пеленку, когда он заплачет.

245. Не расстегнулась ли булавка в его пеленке? Это происходит один раз в 100 лет, но вы должны проверить, чтобы успокоиться.

246. Не болит ли у него животик? Попробуйте помочь ребенку отрыгнуть воздух, даже если он сделал это раньше. О несварении желудка (со срыгиванием и жидким створоженным зеленым стулом см. раздел 267, о газах — раздел 251).

247. Не избалован ли он? Вопрос об избалованности встает только после 3-месячного возраста. Я думаю, можно не сомневаться, что в первый месяц ребенок еще не успел стать избалованным.

248. Устал? Если ребенок слишком долго бодрствует, или если он долго находится среди незнакомых людей или в незнакомом месте, или если родители слишком долго с ним играли, то это может явиться причиной его нервной напряженности и раздраже-

ния. Вы ожидаете, что он устал и скоро уснет, а вместо этого он, наоборот, никак не может уснуть. Если родители или незнакомые люди пытаются успокоить ребенка, продолжая играть и разговаривать с ним, то это только ухудшит дело.

Некоторые дети так уж устроены, что никак не могут уснуть спокойно. Они так устают к концу каждого периода бодрствования, что их нервная система напрягается, создавая своего рода барьер, который дети должны преодолеть, прежде чем уснуть. Таким детям плач просто необходим. Некоторые дети плачут сначала громко и отчаянно, а затем либо неожиданно, либо постепенно плач стихает и они засыпают.

Итак, если ваш ребенок плачет в конце периода бодрствования после кормления, то сначала предположите, что он устал, и положите его в кровать. Пусть он поплачет 15—30 минут, если это ему необходимо. Одни дети засыпают лучше, когда их оставляют одних в кроватке; к этому нужно приучать всех детей. Но другие дети успокаиваются скорее, когда их тихонько качают в коляске, или двигают их кроватку вперед или назад (если у нее есть колеса), или носят их на руках, лучше в затемненной комнате. Можно время от времени помогать ребенку уснуть таким образом, когда он особенно устал, но не изо дня в день. Ребенок может привыкнуть к такому способу засыпания и не захочет засыпать без укачивания, что рано или поздно начнет вас раздражать.

249. Беспокойные дети. У большинства новорожденных, особенно у первенцев, в первые недели бывает хотя бы несколько приступов сердитого плача. Некоторые дети особенно много и сердито плачут либо иногда, либо большую часть времени. Эти периоды сердитого плача чередуются с периодами необыкновенно глубокого сна, когда разбудить ребенка просто невозможно. Мы не знаем причины такого поведения; быть может, причина в несовершенстве пищеварительной или нервной системы. Такое поведение не означает заболевания и со временем проходит, но для родителей это очень тяжелое время.

Можно попробовать несколько способов успо-

коить такого ребенка. Попытайтесь дать ему соску-пустышку, если ваш врач не возражает. Попытайтесь туго пеленать его. Некоторые матери и опытные няни считают, что беспокойные дети чувствуют себя гораздо лучше в маленьком пространстве — в не-большой корзине или даже в картонной коробке, выложенной внутри одеялом. Если у вас есть коляска или колыбелька, попробуйте покачать ребенка перед сном, может быть, легкое движение успокоит его. Езда в машине чудодейственно усыпляет беспокойных детей, но вся беда в том, что дома все начинается сначала. Ребенка может успокоить грелка. Попытайтесь также усыпить его музыкой.

250. Сверхвозбудимый ребенок. Это необычайно нервный и беспокойный ребенок. Его мускулы не в состоянии полностью расслабляться. Он сильно вздрагивает при малейшем шуме или когда меняет положение. Например, если ребенок лежал на спине и перевернулся на бок или если тот, кто его держит, неожиданно его двигает, он может подпрыгнуть от испуга. Такой ребенок обычно не любит купаться в первые 2 месяца. Сверхвозбудимый ребенок также может страдать от газов или регулярно сердито плакать.

Для сверхвозбудимых детей необходимо создать спокойную обстановку: тихая комната, минимум посетителей, негромкие голоса, медленные движения при уходе за ними. Обмывать и перепеленывать такого ребенка нужно на большой подушке (в непромокаемой наволочке), чтобы он не перекатывался. Держите его запеленутым большую часть времени. Кладите его на животик в маленькую постельку со стенками: в коляску, колыбельку или в ящик. Врачи часто прописывают успокоительное для новорожденных.

251. Колики в первые 3 месяца и регулярный сердитый плач. Эти два состояния обычно взаимосвязаны, и их признаки схожи. Колики — это резкая боль в кишечнике, вызванная газами, которые пучат животик ребенка. Он поднимает ножки или вытягивает их и напрягает, пронзительно кричит и иногда выпускает газы через задний проход. Во втором случае

ребенок отчаянно плачет в течение нескольких часов ежедневно в одно и то же время, хотя он хорошо питается и ничем не болен. У одних детей возникают боли от газов, у других — просто регулярная потребность ежедневно сердито кричать, а у третьих — и то и другое вместе. Все эти состояния начинаются через 2—4 недели после рождения и обычно проходят к 3 месяцам, причем во всех случаях самое худшее время бывает от 18 до 22 часов.

Вот типичная история: в родильном доме матери сказали, что у нее спокойный ребенок, а через несколько дней после того, как его привезли домой, он вдруг разражается сердитым плачем, который продолжается 3—4 часа без передышки. Мать меняет ему пеленку, переворачивает его, поит его, но все это помогает лишь на минуту. Часа через два ей кажется, что ребенок голоден, потому что он пытается засовывать в рот все, что придется. Мать дает ему молока, которое он сначала жадно пьет, но быстро бросает и опять начинает кричать. Иногда этот душераздирающий крик продолжается весь перерыв от одного кормления до другого, после чего ребенок «чудом» успокаивается.

У очень многих новорожденных бывает всего несколько таких припадков в первые месяцы, но у некоторых детей в первые 3 месяца эти припадки крика бывают каждый вечер.

У одних новорожденных газы и периоды сердитого плача бывают очень регулярно, например, от 18 до 22 или от 14 до 18 часов, а в остальное время они спят, как ангелы. У некоторых других новорожденных эти периоды бывают более продолжительными, даже до половины дня или, что гораздо хуже, до половины ночи. Иногда ребенок начинает беспокоиться еще днем, а к ночи плач усиливается, или наоборот. Боли от газов (колики) чаще всего начинаются после кормления, либо сразу же, либо через полчаса. Помните, что от голода ребенок кричит перед кормлением.

Мать страдает, слыша плач своего ребенка, и думает, что у него серьезное заболевание. Ее поражает,

что ребенка совсем не утомляет долгий плач. Нервы матери крайне напряжены. Самое удивительное, что ребенок, который много плачет, прекрасно развивается физически. Несмотря на многие часы крика, он продолжает прибавлять в весе, причем ускоренными темпами. Он ест с аппетитом, быстро поглощая свою порцию и требуя еще.

Когда ребенок страдает от газов, мать прежде всего думает, что причина этого в питании (искусственном или грудном). Если ребенок на искусственном вскармливании, мать спрашивает врача, не изменить ли ей состав молочной смеси, как у ребенка соседей. Изменения в питании изредка действительно приносят некоторое облегчение, но в большинстве случаев ничего не дают. Совершенно очевидно, что качество питания — не главная причина газов. Почему же ребенок нормально усваивает всю пищу, кроме одного кормления, и плачет только по вечерам? Колики (боли от газов) бывают и от грудного, и от коровьего молока. А иногда причиной их считают апельсиновый сок.

Мы не знаем основной причины колик или регулярного сердитого плача. Возможно, виной является периодическая напряженность несовершенной нервной системы ребенка. Некоторые из таких детей бывают почти постоянно сверхвозбуждены. Тот факт, что ребенок обычно плачет по вечерам, указывает на усталость как на одну из причин. Многие новорожденные до 3 месяцев крайне возбуждены перед тем, как уснуть. Они не могут уснуть, не покричав пронзительно хотя бы немного.

252. Лечение колик. Самое главное, родители должны понять, что газы — обычное явление у новорожденных, что они не причиняют ребенку вреда (наоборот, дети, хорошо прибавляющие в весе, чаще страдают от газов) и что к 3 месяцам или раньше это пройдет, не оставив и следа. Если родители найдут в себе силы спокойно отнестись к крику ребенка, то половина проблемы уже решена.

Для сверхвозбудимых детей нужен спокойный образ жизни, тихая комната, нежность и неторопливость

в уходе, негромкие голоса, отсутствие посетителей. Не играйте бурно с таким ребенком, не щекочите его, не ходите с ним гулять в шумные места. Ребенок, страдающий коликами, так же нуждается в ласке, в улыбке, в обществе родителей, как и другие дети, но с ним нужно обращаться особенно осторожно. Матери следует чаще показывать такого ребенка врачу. Врач может назначить успокоительное. Правильно прописанное лекарство не принесет ребенку вреда и не привьет ему привычку к успокоительным средствам, даже если ими пользоваться в течение нескольких месяцев.

Если нет возможности посоветоваться с врачом, попробуйте домашнее средство — соску-пустышку. Обычно это оказывается очень эффективным успокоительным средством, но некоторые родители и врачи не одобряют соски-пустышки.

Ребенок, страдающий газами, чувствует себя лучше, лежа на животе. Еще большее облегчение вы ему принесете, положив его животиком на колени или на грелку и поглаживая его по спинке. Температуру грелки следует проверять внутренней стороной запястья. Грелка не должна обжигать вашу кожу. Оберните грелку пеленкой или полотенцем, прежде чем положить ее на ребенка.

Если боли от газов невыносимы, то клизма из теплой воды принесет ребенку облегчение. Это средство следует применять не регулярно, а только в особо тяжелых случаях и по назначению врача.

Можно ли брать ребенка на руки, качать его или носить на руках, если он плачет от газов? Даже если это его успокоит, не приведет ли это к избалованности? В наше время уже так не боятся избаловать ребенка, как раньше. Если ребенок плохо себя чувствует и вы его утешите, он не потребует утешения, когда он будет чувствовать себя хорошо. Если маленького ребенка успокаивает укачивание или ношение на руках, пойдите ему навстречу.

Однако если на руках он все равно плачет, то лучше его не носить, чтобы не приучать к рукам.

Особенно нервные дети должны находиться под

тщательным наблюдением врача. Большинство из них быстро поправляется, но первые 2—3 месяца — очень тяжелое время и для них, и для родителей.

253. Родителям тяжело с беспокойным, сверхвозбудимым, страдающим газами или раздражительным ребенком. Часто, когда берешь такого ребенка на руки, чтобы его успокоить, он сначала замолкает на несколько минут, а затем начинает плакать с новой силой. При этом он бьет руками и ногами. Он противится вашим утешениям и даже как будто сердится на вас за это. В глубине души вам больно и обидно. Вам жалко ребенка (по крайней мере вначале). Вы чувствуете себя беспомощной. Но с каждой минутой ребенок злится все больше, и вы тоже не можете не рассердиться на него в глубине души. Вам становится стыдно, что вы сердитесь на такого крошку. Вы стараетесь подавить свой гнев, и это приводит к большему нервному напряжению ребенка.

Ничего удивительного, что вы сердитесь в такой ситуации, и вам незачем этого стыдиться. Если вы признаетесь, что рассердились, и попробуете отнестись к этому с юмором, то вам будет легче пережить этот период. Кроме того, помните, что ребенок совсем не сердится на вас, хотя он сердито плачет. Он еще не знает, что вы личность и что он тоже личность.

Если вам не повезло и ваш ребенок много плачет, несмотря на все усилия врача и ваши, вы должны подумать и о себе. Может быть, вы по складу характера спокойный, уравновешенный человек и не волнуетесь, убедившись, что ребенок не болен и что вы сделали для него все возможное. Но многие матери буквально сходят с ума и доводят себя до изнеможения, слыша плач ребенка, особенно если он первенец. Вы обязательно должны найти возможность уходить из дома и от ребенка на несколько часов хотя бы 2 раза в неделю (или даже чаще, если это возможно).

Вам, конечно, неудобно просить кого-то остаться с ребенком. Вы думаете: «Почему я должна навязывать своего ребенка другим людям. Кроме того, я

ree равно буду волноваться о нем». Вы не должны относиться к этому небольшому отдыху как к удовольствию. И для вас, и для ребенка, и для вашего мужа важно, чтобы вы не дошли до изнеможения и депрессии. Если вам некого найти себе в замену, то пусть ваш муж посидит с ребенком 2—3 раза в неделю, пока вы пойдете в гости или в кино. Ваш муж тоже должен проводить один или два вечера в неделю вне дома. Ребенку не нужны сразу два слушателя в лице обеспокоенных родителей. Пусть к вам приходят в гости друзья. Помните, все, что помогает вам сохранять душевное равновесие, что отвлекает от беспокойства о ребенке, в конечном счете помогает и ребенку и всей семье.

254. Можно ли избаловать ребенка в этом возрасте? Этот вопрос обсуждается в первые же несколько недель, когда ребенок плачет между кормлениями вместо того, чтобы спокойно спать. Когда берешь его на руки и ходишь с ним по комнате, он перестает плакать, по крайней мере на время. Но как только его кладут обратно, все начинается сначала. Я думаю, в первые два месяца можно совершенно не волноваться относительно избалованности. По всей видимости, такой ребенок плохо себя чувствует или нервно возбужден. Когда вы берете его на руки, это его отвлекает, а движение успокаивает. Кроме того, тепло вашего тела и давление на животик тоже помогает ему. Даже если впоследствии вы решите, что немного избаловали его, то в возрасте 4—5 месяцев вам не трудно будет перевоспитать его в несколько дней.

255. Будьте осторожнее к 3 месяцам. К этому возрасту ребенка перестают мучить газы, его нервная система налаживается — таким образом, исчезают причины, вызывавшие его плохое самочувствие (очень редко детей продолжают мучать газы до 4—5 месяцев). Вы замечаете, что ребенок уже не просыпается неожиданно со спазмами и вспученным животиком. Он больше не плачет раздраженно и регулярно. Ра-

зумеется, те дети, которые не сходили с рук все первые 3 месяца, будут, возможно, немного избалованы. Они хотят, чтобы их, как прежде, носили на руках и занимались ими. Теперь будет разумнее умерить свое сострадание. Я не хочу сказать, что вы вдруг должны стать очень строгими. Но когда ребенку время спать, вы можете сказать ему с улыбкой, но твердо, что ему пора спать, а вам нужно идти заниматься своими делами. Сказав это, уходите, даже если он несколько минут покричит (см. также раздел 260).

256. О родителях, которые слишком много развлекают своего ребенка. Нередко мать, или отец, или бабушка так обожают малыша, что занимаются им почти все время, которое он не спит: носят его на руках, трясут на колене, танцуют с ним, смешат его, играют с ним в ладушки и т. д. (все родители точно так же играют со своим ребенком, но в меру). Постепенно ребенок совершенно отвыкает развлекаться самостоятельно. Ему скучно, одиноко, когда его оставляют одного, и он плачет, чтобы к нему пришли. То, что вначале было для матери одним удовольствием, теперь становится тяжелой обузой.

257. О родителях, которые легко уступают. Если мать всегда с готовностью берет ребенка на руки, как только он заплачет, то месяца через два он может проситься на руки почти все время, пока не спит. Если мать будет по-прежнему уступать, то через некоторое время ребенок поймет, что его бедная, измученная мать у него под каблуком, и будет тиранить ее, требуя, чтобы его постоянно носили на руках. В глубине души мать не может не возмущаться, и ребенок станет ей неприятен. Но она стыдится этих чувств и не видит выхода из создавшегося ненормального положения.

258. Причины избалованности. Почему же у некоторых родителей растут избалованные дети? Во-первых, это чаще всего случается с первым ребенком. Все родители немного балуют своих первенцев. Для большинства родителей первый ребенок — самая увлекательная игрушка. Но дело не только в том, что ро-

дители его обожают. Часто родители переносят на ребенка и свои несбывшиеся надежды и опасения. Кроме того, родители волнуются, чувствуя себя полностью ответственными за судьбу беспомощного человеческого существа. Когда ребенок плачет, родители чувствуют себя обязанными чем-то помочь ему. Со вторым ребенком вы уже более уверены в своих силах и можете реальнее оценивать обстановку. Вы знаете, что ребенку приходится иногда в чем-то отказывать для его же блага. Вы не чувствуете себя виноватой, когда вам приходится быть твердой и неумолимой, так как знаете, что вы правы.

Почему же у одних родителей ребенок более избалован, чем у других? Обычно балуют детей те родители, которые слишком долго ждали ребенка и боятся, что у них уже не будет другого; родители, не уверенные в себе, превращающие себя в добровольных рабов своего ребенка и возлагающие на него все свои несбывшиеся надежды; родители, взявшие ребенка на воспитание и считающие, что они должны проявить сверхчеловеческие усилия, чтобы оправдать возложенную на себя миссию; родители, занимавшиеся изучением детской психологии в институте или в медицинской школе или работавшие в этой области и потому считающие, что они вдвойне обязаны доказать свою компетентность (в действительности знание теорий только усложняет воспитание ребенка); родители, стыдящиеся своих неприязненных чувств к ребенку и старающиеся загладить свою «вину», давая ребенку все, что он хочет; родители, которые не в состоянии слышать плач ребенка, что заставляет их чувствовать себя виноватыми, и тогда они готовы сделать все, что угодно, лишь бы он не плакал.

Какова бы ни была причина, все эти родители слишком охотно жертвуют своими удобствами и своими правами, стараясь удовлетворить все желания ребенка. Если бы ребенок был разумным существом, то это было бы еще не так страшно. Но беда в том, что ребенок не знает, что для него хорошо, а что плохо. Он, естественно, ожидает от

родителей уверенного руководства, при наличии которого он чувствует себя в безопасности. Когда же родители колеблются, ребенку становится не по себе. Если родители всегда торопятся взять ребенка на руки, как только он заплачет, как будто ему опасно оставаться в кроватке, то ребенку тоже начинает казаться, что это действительно почему-то опасно. И чем больше родители подчиняются капризам ребенка, тем требовательнее он становится. (В любом возрасте мы, помимо своей воли, склонны сесть на голову слишком покорному человеку.)

259. Как перевоспитать избалованного ребенка. Чем раньше вы заметите, что ребенок избалован, тем легче вам его перевоспитать. Но это требует силы воли и твердости. Чтобы придать себе силы, помните, что в конце концов требовательность сверх меры и излишняя зависимость гораздо больше вреда принесут ребенку, чем вам. Избалованность сделает его неприятным для окружающих людей и для себя самого. Поэтому вы перевоспитываете ребенка для его же пользы.

Составьте для себя расписание (даже запишите его, если нужно), по которому вы должны быть заняты домашней или другой работой большую часть того времени, когда ребенок не спит. Делайте эту работу с занятым видом, чтобы произвести впечатление на ребенка, да и на себя. Если ребенок хнычет и тянется к вам, просясь на руки, объясните ему дружелюбным, но твердым тоном, что вы работаете, а работа обязательно должна быть сделана сегодня. Он не поймет ваших слов, но он поймет интонации вашего голоса. Продолжайте свое дело с занятым видом. Первые часы первого дня этой кампании самые тяжелые. Одни дети скорее привыкают к такой перемене, если матери нет рядом или если она почти не разговаривает с ребенком, что помогает ему чем-нибудь заняться. Другой ребенок чувствует себя спокойнее, если он по крайней мере видит мать или слышит ее голос, даже если она не берет его на руки. Когда вы решите, что пришло время поиграть с ним немного, сядьте рядом с ним на пол, пусть он вскарабкается

с ним на колени, но не носите его на руках, как раньше. Пока вы сидите с ним на полу, он может отползти от вас, когда он в конце концов поймет, что вы никуда от него не денетесь. Если же вы возьмете его на руки, будете носить его, то при малейшей попытке спустить его на пол он будет шумно протестовать. Если в то время, как вы сидите с ним на полу, он продолжает хныкать, вспомните еще о каком-нибудь деле и снова оставьте ребенка одного.

260. Хроническое нежелание ложиться спать. Эта проблема развивается незаметно. В большинстве случаев она возникает у детей, которые до 3 месяцев страдали от газов или регулярно раздраженно кричали. Нежелание спать можно также считать формой избалованности. Раньше, если ребенок страдал от газов, его брали на руки, и это его успокаивало, что в свою очередь успокаивало и мать. Но когда ребенку 3—4 месяца, до сознания матери начинает доходить, что он плачет уже не от боли или страха: его плач стал сердитым и требовательным. Он требует, чтобы его носили на руках, потому что он к этому привык и думает, что ему полагается такой род услуг. Когда его бедная мама присядет на минутку, чтобы наконец отдохнуть, он смотрит на нее так, как будто хочет сказать: «А ну, иди!»

Такой ребенок может постепенно натренировать себя не засыпать до 9, 10, 11 часов вечера или даже до полуночи. Мать рассказывает, что его веки часто закрываются и голова падает, но как только она пытается положить его в кровать, он просыпается с возмущенным криком.

Проблема засыпания истощает и мать и ребенка. Ребенок становится раздражительным днем, и его аппетит может ухудшиться. Родителей также все больше раздражает ежедневный спектакль, устраиваемый ребенком, но они не знают, что делать. Даже ребенок, мне кажется, чувствует, что эта тирания ему даром не пройдет. Ребенка не трудно отучить от этой привычки, если понять, что она приносит такой же вред ему, как и родителям. Лечение очень простое: положите ребенка в постель в положенное время,

нежным голосом пожелайте ему спокойной ночи, выйдите из комнаты и не возвращайтесь. Большинство детей в первую ночь гневно кричат минут 20—30, а потом, видя, что ничего не происходит, неожиданно засыпают. На следующий день они уже будут плакать только 10 минут, а на третий день они обычно вообще не плачут.

Сердобольным родителям тяжело слышать крик ребенка. Они воображают самое худшее, что его голова застряла в решетках кровати, что его вырвало, что он в панике от того, что его оставили одного. Я убежден, что ребенок в этом возрасте плачет просто от злости. Доказательством этому служит та быстрота, с которой вылечиваются такие проблемы на первом году жизни, а также тот факт, что дети сразу становятся гораздо спокойнее и счастливее. Но очень важно удержаться от искушения войти в комнату ребенка, чтобы убедиться, что с ним все в порядке, или успокоить его, что вы рядом. Это только рассердит его еще больше, и он будет плакать гораздо дольше.

Если вы опасаетесь, что плач малыша разбудит других детей, положите в его комнате ковер или одеяло на пол и одеяло на окно. Такие ткани хорошо поглощают звук.

Иногда бывает необходимо объяснить ваши обстоятельства соседям. Скажите им, что это будет продолжаться лишь несколько дней, и попросите их проявить терпение.

261. Ребенок, просыпающийся каждую ночь. Такой ребенок охотно ложится в постель и сразу же засыпает, но регулярно просыпается среди ночи. Иногда эта привычка появляется во время сильной простуды или ушного заболевания, когда он действительно просыпается от боли. Но в последующие ночи родители продолжают вскакивать и бежать к ребенку, как только он захнычет, хотя заболевание уже проходит. Иногда привычка просыпаться ночью возникает в болезненный период роста зубов. Все маленькие дети, так же как и взрослые, наполовину просыпаются несколько раз за ночь, чтобы переменить положение. Если к ребенку

подходят и берут его на руки, когда он просыпается, он научится заставлять себя просыпаться окончательно, чтобы немного поразвлечься ночью.

Если родители не могут положить конец этой вредной привычке, то ребенок научится просыпаться уже не один, а несколько раз за ночь и бодрствовать все дольше и дольше. Он потребует от вас не только вашего присутствия, но и ношения на руках и будет сердито возражать, как только вы попытаетесь положить его обратно в кровать. Я слышал, что некоторым родителям приходилось таким образом носить ребенка по 3—4 часа каждую ночь. Такое положение раздражает и изматывает и ребенка и родителей.

В большинстве случаев излечиться от этой привычки очень просто. Ребенок должен привыкнуть к тому, что криком среди ночи он ничего не добьется. Пусть он плачет, не подходите к нему вообще. В первую ночь он может проплакать 20—30 минут (хотя вам это время покажется вечностью), в следующую ночь он проплачет минут десять, а в третью, возможно, вообще не будет просыпаться.

Здесь необходимо сделать одну существенную оговорку. Ребенок не должен видеть родителей, когда он проснется ночью. Если он их видит, то как бы родители ни притворялись, что они спят, ребенок будет плакать все сильнее и сердиться все больше, и это может тянуться бесконечно. Очень важно, чтобы ребенок спал в другой комнате хотя бы в течение нескольких дней, пока он не отучится от своей привычки. Если это абсолютно невозможно, то отгородите его кровать ширмой или занавеской.

262. Рвота у избалованного ребенка. У некоторых детей легко возникает рвота, когда они возбуждены. Это пугает мать, она смотрит на ребенка тревожным взглядом, торопится убрать за ним, старается быть по отношению к нему более предупредительной и в следующий раз немедленно бежит к нему, как только он закричит. Ребенок сразу понимает выгоду своего положения и в следующий раз намеренно старается вызвать рвоту, когда рассердится. Кроме того, рвота будет пугать его так же, как и мать. Я думаю, мать

должна заставить себя спокойно относиться к рвоте, если ребенок намеренно ее вызывает, чтобы настоять на своем. Если мать решила приучить его засыпать без крика и укачивания, то она не должна отступать от намеченного плана.

Простое расстройство пищеварения

263. Не ставьте диагноз сами — слишком велика опасность ошибиться. Всегда незамедлительно консультируйтесь с врачом при каких-либо изменениях в пищеварении ребенка. Многие причины из них упомянуты в настоящей книге. То, о чем вы прочтете ниже, должно помочь вам приспособиться к некоторым самым обычным видам расстройств пищеварения у новорожденных, после того как доктор поставил диагноз.

264. Икота. Многие дети регулярно икают после каждого кормления. Икота, по всей видимости, ничего не означает и остановить ее удается редко. Попробуйте помочь ребенку отрыгнуть воздух или дайте ему воды.

265. Срыгивание и рвота — обычные явления у новорожденных. Срыгивание и рвота — это почти одно и то же. Срыгиванием мы называем такую рвоту, когда только небольшое количество молока поднимается из желудка. Срыгивание ничего не означает. Большинство новорожденных часто срыгивают в первые месяцы. Некоторые дети срыгивают даже несколько раз после каждого кормления, а другие — только изредка. (Молочные пятна легче отойдут, если одежду, пеленки и простынки сначала отмочить в холодной воде.)

Когда у ребенка впервые появляется рвота, мать очень пугается. Но если ребенок здоров и весел, то рвота сама по себе не означает заболевания. Есть дети, особенно сверхвозбудимые, у которых рвота бывает почти каждый день (см. раздел 250) в первые несколько недель. Разумеется, если у вашего ребенка регулярно возникает рвота или срыгивание, то, несмотря на нормальную прибавку в весе, вам необходимо посоветоваться с врачом, особенно если есть и другие

желудочного расстройства. Старайтесь, что-
ребенок обязательно отрыгивал воздух после корм-
ления. В большинстве случаев от срыгивания не удает-
ся избавиться никакими мерами — ни изменением рас-
писания кормлений, ни уменьшением количества пищи.

Часто матери спрашивают, не следует ли кормить ребенка сразу же после рвоты. Если он спокоен, не кормите его до тех пор, пока он не проявит признаков голода. Возможно, его желудок немного раздражен, дайте ему возможность отдохнуть. Когда ребенка вырвет, вы почти уверены, что его желудок пуст. В действительности количество рвотных масс почти всегда производит впечатление большее, чем на самом деле. Бывают дети, у которых рвота возникает после каждого кормления, и все-таки они нормально прибавляют в весе.

Срыгнутое молоко может быть уже свернувшимся.

Все сказанное выше не значит, что вы можете не придавать значения рвоте. Ребенок, которого с самого рождения рвет после каждого кормления, должен находиться под неусыпным наблюдением врача. Обычно рвота в первые дни вызывается слизью, скопившейся в желудке, и скоро проходит. Признаком серьезного заболевания рвота может быть очень редко, но если в ней содержится зеленая желчь, требуется срочное медицинское или даже хирургическое вмешательство.

266. Натужная рвота при спазме привратника. Эта форма рвоты может начаться у новорожденных в возрасте нескольких недель. Она возникает тогда, когда привратник, отделяющий желудок от кишечника, не открывается полностью и плохо пропускает пищу. Такое заболевание чаще встречается у мальчиков. Если у ребенка изредка бывает натужная рвота, то это не обязательно означает, что привратник у него не в порядке. Рвота может возникнуть сразу же после кормления или во время него. Если такого типа рвота бывает у ребенка часто (например, 2 раза в день), он обязательно должен находиться под строгим наблюдением врача.

Если у вашего ребенка никогда раньше рвоты не было и вдруг у него начинается сильная рвота, измерьте ему температуру. Многие детские заболевания начи-

наются с рвоты. Если же у него нет температуры и он выглядит абсолютно здоровым, то вам не о чем беспокоиться. Если же он выглядит больным, или налицо другие симптомы болезни, или его вырвет опять, вызовите врача.

У большинства новорожденных срыгивание бывает только в первые недели и с возрастом проходит. У многих детей срыгивание окончательно исчезает к тому времени, когда ребенок начинает садиться. Иногда оно продолжается до тех пор, пока ребенок не начинает ходить. Изредка срыгивание только начинается в возрасте нескольких месяцев. Иногда оно усиливается во время роста зубов. Срыгивание доставляет матери много хлопот, но оно не является признаком заболевания, если ребенок хорошо прибавляет в весе и спокоен.

267. Легкое расстройство пищеварения и газы. В первые 3 месяца у ребенка бывают регулярные приступы болей от газов. Это связано с определенным временем дня. Бывают и более продолжительные расстройства пищеварения. Их симптомы следующие: беспокойство, частый плач, выпускание газов через задний проход, усиленное срыгивание, рвота, стул частично жидкий, частично створоженный, может быть, зеленоватый. В этом случае иногда помогает изменение в питании. Посоветуйтесь с врачом, даже если ребенок хорошо прибавляет в весе. Особенно необходима консультация врача, если у ребенка расстройство пищеварения и при этом он не прибавляет в весе.

Запор

268. Что можно считать запором. У одних детей стул регулярный, а у других — нет. Но и те и другие дети абсолютно здоровы. Вам не удастся сделать стул ребенка регулярным, если попытки заставлять ребенка испражняться, когда еще не пришло время, в конечном счете могут привести к эмоциональной травме. Если у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, стул бывает только через день и он мягкий, то

это нельзя считать запором. Ребенку совсем не обязательно иметь стул каждый день.

269. Твердый стул у ребенка при искусственном вскармливании. Если у ребенка, питающегося коровьим молоком, стул становится твердым и выходит с трудом — это запор. Посоветуйтесь с врачом. Можно ввести в питание ребенка сок или пюре из чернослива. Начните с 2 чайных ложек в 6-часовое кормление. Если этого недостаточно, увеличьте количество пюре из чернослива до 4 чайных ложек или даже больше. У некоторых детей от сока из чернослива бывают спазмы, но большинство детей хорошо его пьют и усваивают.

270. Хронический запор. Это нарушение функции кишечника редко бывает у детей постарше, особенно если их питание состоит из каши из круп грубого помола, овощи и фрукты [illegible] у ребенка возникает запор, не пытайтесь лечить его самостоятельно, так как вы не знаете, что его вызвало. Обязательно посоветуйтесь с врачом. Очень важно не подать вида при ребенке, что вас беспокоит его стул. Не обсуждайте с ребенком проблемы стула, не связывайте эту проблему с бактериями, с его здоровьем и самочувствием. Не поощряйте ребенка следить за своим стулом и сами тоже не обращайте на это слишком много внимания. Избегайте пользоваться клизмой. Выполняйте предписания врача как можно непринужденнее, весело и без лишних задержек, будь то диета, лекарства или физические упражнения. Не обсуждайте с ребенком, почему и для чего вы принимаете те или иные меры. В противном случае вы сделаете из него ипохондрика.

Давайте ребенку больше овощей и фруктов 2—3 раза в день, если он их любит. Если ребенок любит чернослив или инжир, давайте их каждый день. Помогают также фруктовые и овощные соки. Следите за тем, чтобы у ребенка были все возможности для физических упражнений. Если у ребенка 4—5 лет или больше, несмотря на все изменения в питании, запор продолжается, но не доставляет ребенку беспокойства, не волнуйтесь и вы, но посоветуйтесь с врачом.

271. Болезненный твердый стул в раннем детстве

нуждается в срочном лечении. Если стул ребенка 1—2—3 лет выходит болезненно, то необходимо срочно ему помочь. Иначе он может начать излишне беспокоиться по этому поводу, что приведет к психологическим нарушениям (см. раздел 272).

272. «Психологический» запор. В возрасте от 1 года до 2 лет у детей часто возникает запор, причины которого в основном психологические. Если у ребенка в этом возрасте был один или два раза болезненный стул, то после этого он может стараться задерживать его неделями или даже месяцами из страха, что боль может повториться. Если ребенок будет удерживать стул в течение 1—2 дней, то каловые массы станут твердыми, и так запор может продолжаться очень долго. Иногда бывает и так: мать слишком ревностно приучает ребенка к горшку, а малыш, отстаивая свою независимость, сопротивляется и удерживает стул, что приводит к запору (см. раздел 361).

273. Временный запор — обычное явление во время болезни. Особенно часто это бывает, если у ребенка повышена температура. В старые времена родителям и врачам казалось, что ребенок не может выздороветь, пока его кишечник не освободится, поэтому и лечить нужно в первую очередь запор. А некоторые считали, что запор и есть главная причина заболевания. Необходимо понять, что любое заболевание, при котором у человека ломит и болит все тело, повлияет и на его желудочно-кишечный тракт. Во время болезни у человека пропадает аппетит, пища медленнее движется по кишечнику и может даже возникнуть рвота. Эти симптомы могут появиться за несколько часов до других признаков заболевания.

Спазматический запор. При этом виде запора стул выходит в виде маленьких твердых шариков. Это происходит из-за спазма кишечника, так что стул оказывается разделенным на части, которые затем высыхают и сминаются шариками. Мы не знаем, почему кишечник у некоторых людей имеет эту тенденцию. Иногда это объясняется нервным напряжением. Часто это свойство с трудом поддается лечению. Иногда помогают изменения в питании, но чаще всего это эффекта

[illegible] дает. Обычно спазматический запор проходит с возрастом.

Понос

275. В первые два года кишечник у ребенка очень чувствительный. Расстройства возникают под воздействием не только бактерий, вызывающих их и у взрослых, но и бактерии, обусловливающих простудные и другие заболевания, и даже бактерий, которые не оказывают никакого влияния на старших детей и взрослых. Один или два [illegible] овощей также могут вызывать понос у некоторых детей. Вот почему мы оберегаем детей от инфекции, [illegible] стерилизуем их молоко, изменяем состав [illegible] постепенно и очень осторожно, понемногу [illegible] новые виды пищи.

Если у ребенка стул в [illegible] время был нормальным и вдруг стал жидким, считайте, что в его кишечник попала инфекция. Обычно происходят и другие изменения: стул бывает чаще, его цвет часто меняется на зеленоватый. Изменяется и запах.

Обычно расстройства пищеварения у детей бывают легкими и быстро вылечиваются, если лечение начато вовремя. Расстройство пищеварения надо считать тяжелым, если имеется один из следующих симптомов: водянистый стул, слизь или кровь в стуле, рвота, температура выше 38°, если ребенок выглядит изможденным или у него серые круги под глазами. Даже в случае небольшого поноса необходимо обращаться к врачу, потому что чем раньше начато лечение, тем скорее выздоровеет ребенок. Если у ребенка наблюдается один из симптомов тяжелого расстройства пищеварения, то жизненно важно немедленно вызвать врача или отвезти ребенка в ближайшую больницу, даже если она далеко.

276. Неотложная помощь при слабом поносе. Обычно проходит несколько часов, прежде чем вы получите совет врача. Бывает, что семья находится в глуши, откуда трудно добраться до врача. Поэтому ниже даются советы, как оказать неотложную помощь. Но это не

значит, что мать должна сама лечить ребенка от поноса, если у нее есть возможность посоветоваться с врачом.

Если ребенок находится исключительно на грудном вскармливании, то пусть он продолжает питаться грудным молоком. Чем меньше он высасывает молока, тем лучше для него. Если вы уже прикармливаете ребенка, то исключите твердую пищу, пока вы не посоветуетесь с врачом или пока не пройдет понос. Грудное молоко хорошо помогает при многих видах поноса.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то до консультации с врачом разбавляйте его молоко наполовину водой. Еще лучше разбавлять не обычное, а снятое молоко. Пусть ребенок выпьет как можно меньше молока, только чтобы удовлетворить чувство голода. Если, питаясь разбавленным молоком, ребенок голодает, кормите его чаще. Если вам приходится продолжать лечить ребенка самой, то старайтесь кормить его разбавленным молоком, пока его стул не станет нормальным или почти нормальным в течение целого дня и пока он не проявит признаков голода. Если он таких признаков не проявляет, то, вероятно, он еще болен и безопаснее будет не увеличивать его порцию молока. Если легкий понос не проходит через 2—3 дня, то считайте его более тяжелым и постарайтесь обязательно показать ребенка врачу.

Если питание ребенка включает, кроме молока, и твердую пищу, то исключите ее совершенно до тех пор, пока вы не посоветуетесь с врачом или пока не пройдет понос. Если у ребенка ухудшился аппетит или если понос не уменьшился через день, разбавляйте молоко. Когда он выздоровеет, сначала вернитесь к неразбавленному молоку, а потом снова начните давать твердую пищу, но не все сразу, а по одному виду каждый день в следующем порядке: 1) блюда, включающие желатину; 2) тертое яблоко и апельсиновый сок; 3) мясо и яйца; 4) белые каши; 5) овощи; 6) картофель и другие продукты, содержащие крахмал; 7) фрукты. После желудочного расстройства давайте твердую пищу понемногу: в первый день только $^1/_3$ его обычной порции, во второй день — $^2/_3$, а в третий день

полную порцию. В это время не следует вводить новые виды пищи в рацион ребенка.

277. Неотложная помощь при тяжелом поносе в ожидании врача. Если у ребенка один из симптомов тяжелого поноса (водянистый стул, слизь или кровь в стуле, рвота, температура выше 38°, состояние изнеможения, ввалившиеся глаза с серыми кругами под ними), давайте ребенку питье, приготовленное по следующему рецепту: воды 250 г, сахара 1 столовая ложка (без верха), соли [illegible] чайной ложки. Давайте от 30 до 120 г этой смеси в зависимости от того, сколько он хочет и может выпить. Поите ребенка только тогда, когда он не спит. Держите его на этой смеси в течение одних или даже трех суток, пока его стул не примет почти нормальный вид, а затем очень постепенно возвращайтесь к прежнему питанию. Ниже приводится последовательность увеличения рациона ребенка после тяжелого расстройства пищеварения. Если он поправляется быстро, то переходите от одной стадии к другой каждый день. Если ребенок поправляется медленно, останавливайтесь на 2 дня на каждой стадии.

Первая стадия: снятое молоко, разбавленное равным количеством воды. Если вы не располагаете снятым молоком, приготовьте смесь из молока ($^1/_2$ обычной порции) и воды без сахара. Воды добавьте столько, чтобы получилось обычное количество молока. Наливайте в бутылочку $^2/_3$ его прежнего количества, а остальную смесь оставьте на случай, если ребенка придется кормить чаще (например, каждые 3 часа). Чем меньше он выпьет, тем лучше, лишь бы он утолил голод.

Вторая стадия: разбавленное снятое молоко с сахаром в обычном количестве. Или смесь из половины обычного количества молока плюс столько воды, чтобы получилось обычное количество, плюс столовая ложка сахара.

Третья стадия: неразбавленное снятое молоко с 2 столовыми ложками сахара. Или половина обычного количества молока, долитого водой до обычной нормы, с 2 столовыми ложками сахара.

Четвертая стадия (если стул стал нормальным): обычное молоко.

Пятая стадия: добавление твердой пищи постепенно, как описано в предыдущем разделе.

Если стул снова стал более жидким, вернитесь на две стадии назад. Если понос усилился, начните все лечение сначала, со смеси без молока, и обязательно постарайтесь найти возможность посоветоваться с врачом.

Когда понос начинает проходить, то первый стул бывает почти удовлетворительным, а следующий — хуже. Это не должно вас огорчать, но разумнее подождать до вечера и посмотреть, как обстоят дела, прежде чем переходить к следующей стадии возвращения к нормальному питанию. Заботливые родители восклицают, когда им советуют сократить питание ребенка во время поноса: «Но ведь он будет голодным!» Возможно. Но лучше пусть он поголодает день или два, чем заболеет еще серьезнее. В последнем случае нам придется держать его на голодной диете гораздо дольше.

У ребенка после 2 лет расстройства пищеварения бывают гораздо реже. Но если у него возникнет понос, лучшее лекарство — постельный режим и питание, ограниченное водой, снятым молоком, блюдами, приготовленными с желатиной.

Кожные явления

Советуйтесь с врачом по поводу всех видов сыпи. Ошибиться очень легко. У детей, когда их разденут догола, обычно появляются мурашки. Это не сыпь.

278. Опрелость. У большинства новорожденных в первые месяцы очень чувствительная кожа. Если уже в родильном доме у ребенка появилась опрелость, это означает, что у него чувствительная кожа, которая нуждается в дополнительном уходе.

Опрелость вызывается аммонием, который вырабатывается бактериями в мокрых пеленках. Если у ребенка появится опрелость, кипятите его пеленки, пока она не пройдет, или сушите их на солнце, или полощите, добавляя в воду антисептик.

Почти у всех новорожденных появляются время от времени небольшие опрелости. Если опрелость легкая и быстро проходит, то никакого лечения не требуется. Не пользуйтесь непромокаемыми штанишками. Смазывайте опрелости защитными мазями. Цинковая мазь и паста Лассара дольше держатся на коже. Минеральные масла, детские масла и глицерин слишком быстро стираются или впитываются в одежду и, следовательно, плохо защищают места опрелости от мочи и трения одежды.

Если опрелость принимает тяжелую форму, то необходимо [illegible] или полоскать в антисептике не только пеленки и другие вещи, на которые попадает моча, но и рубашки, распашонки, простыни и т. д. Клеенку кипятить нельзя. Мойте ее с мылом и прополаскивайте в антисептическом растворе.

Если опрелость очень сильная и особенно если имеется много гнойничков, то вместо применения мазей лучше оставлять места опрелостей открытыми на несколько часов в теплой комнате. Накройте грудку и ножки ребенка легким одеялом. Под ребенка положите сложенную несколько раз пеленку для впитывания мочи. Воздушные ванны — самый надежный способ вылечить опрелость независимо от того, имеются гнойнички или нет.

Если опрелости у вашего ребенка появляются слишком часто, попробуйте несколько профилактических мероприятий для предупреждения их и посмотрите, какое из этих мероприятий, проводимых регулярно, окажется наиболее эффективным для вашего ребенка и отнимает у вас меньше времени и сил: сушка пеленок на солнце, использование антисептика при последнем полоскании, кипячение пеленок или применение мазей. При регулярном использовании одного из указанных средств или сочетаний некоторых из них вы можете совершенно избавить ребенка от опрелостей. Меняйте пеленки не только до и после кормления, но и в промежутках между ними.

Понос может вызвать сильную опрелость вокруг заднего прохода. Не оставляйте ребенка в грязных пеленках и вытирайте места опрелости маслом, после

чего смазывайте толстым слоем цинковой мази. Если это не помогает, используйте воздушные ванны.

279. Сыпь на лице. У новорожденных часто бывает небольшая сыпь на лице, которая настолько неопределенна, что даже не имеет названия. Во-первых, бывают крошечные, блестящие, белые прыщики без красноты вокруг них. Они похожи на крошечные жемчужины. Они обязательно проходят с возрастом. Бывают скопления маленьких красных пятнышек или гладких прыщиков на щеках. Этот вид сыпи долго не проходит и очень огорчает матерей. Временами они бледнеют, а потом краснеют снова. Никакие мази обычно не помогают, но с возрастом эти пятнышки всегда сами исчезают. Изредка бывают красные, шершавые пятна на щеках, которые то появляются, то исчезают.

От сосания у новорожденных часто бывают мозоли на губах. Иногда от этих мозолей отслаивается кожа. Эти мозоли со временем проходят и не нуждаются в лечении.

280. Потница. С наступлением жаркой погоды у детей часто появляется потница в подмышечных впадинах и на шее. Потница — скопление маленьких розовых прыщиков, окруженных покрасневшей кожей. Обычно потница начинается вокруг шеи, но если она усиливается, то может распространиться на грудь, спину, за уши и на лицо. Как правило, потница ребенка не беспокоит. Смачивайте места потницы легкими похлопываниями ватным тампоном, смоченным в растворе питьевой соды, несколько раз в день (1 чайная ложка соды на стакан чистой воды). Можно также пудрить потницу крахмалом, но главное — это прохладный воздух. Не бойтесь раздеть ребенка догола в жаркую погоду.

281. Молочная корка. Это легкое раздражение кожи головы. Очень часто встречается у новорожденных в первые месяцы. Выглядит как шелушащиеся грязные пятна. Протирайте места шелушения ватным тампоном, смоченным в вазелиновом или подсолнечном масле, это смягчает корочки, после чего их можно счесать частым гребешком. Если это не помогает,

[illegible]ультируйтесь с врачом. Молочная корка редко бывает дольше, чем несколько месяцев.

[illegible] оболочки рта и глаз

282. Молочница. Это грибковая инфекция. Внешне напоминает молочные пенки, прилипшие к слизистой оболочке полости рта, но они не снимаются, если их потереть. Если снять верхнюю пленку, то под ней кожа начнет немного кровоточить и выглядит воспаленной. Ребенку больно [illegible]ть. Инфекция попадает в рот при плохом уходе за [illegible]ками. Но молочница бывает и при самом идеальном [illegible]уходе. При подозрении на молочницу немедленно [illegible] ребенка врачу. Если вы не можете сразу [illegible], то давайте ребенку около 15 г кипяченой [illegible] после кормления. Можно намочить в воде [illegible] и дать ребенку пососать. Это отмоет его рот от молока, что лишит грибок молочницы питательной среды. Не путайте бледную кожу на внутренней стороне десен с молочницей.

283. Кисты. Встречаются у некоторых новорожденных на острых краях десен. Кисты имеют жемчужно-белый цвет, и матери часто принимают их за зубы, но они имеют закругленную форму и не стучат о ложку, как зубы. Кисты обычно проходят сами по себе и не представляют собой ничего опасного.

284. Конъюнктивит. У многих новорожденных в первые несколько дней после рождения воспаляется слизистая (соединительная) оболочка глаз (конъюнктива). Это воспаление вызывается лекарством, которое закапывают в глаза ребенка сразу после рождения во избежание инфекции.

285. Косоглазие. В первые месяцы глаза у новорожденных временами косят. В большинстве случаев с возрастом это проходит. Если же ребенок косит все время или большую часть времени или если к трехмесячному возрасту глаза все еще не стабилизировались, то посоветуйтесь с глазным врачом.

Матери часто спрашивают, не опасно ли вешать игрушки над кроваткой ребенка, так как он часто ко-

сит, когда на них смотрит. Не вешайте игрушки над самым носом ребенка, но совершенно безопасно повесить их на расстоянии вытянутой руки. Когда ребенок рассматривает предмет, держа его в руке, его глаза поворачиваются внутрь, так как его ручки очень коротки и предмет оказывается слишком близко. Мы все тоже немного поворачиваем глаза внутрь (к носу), когда разглядываем предмет вблизи. Не беспокойтесь, глаза ребенка не останутся повернутыми внутрь.

Нередко у новорожденных одно из верхних век может быть опущено ниже другого или один глаз может казаться меньше другого. В большинстве случаев с возрастом эта разница становится все менее и менее заметной.

Опухание молочны[illegible]

286. Грудница. Встречается и у мальчиков и у девочек через некоторое время после рождения. Иногда из опухшей железы выделяется молоко. Грудница вызывается изменениями в железах внутренней секреции у матери еще до рождения ребенка. Это состояние не требует никакого лечения и всегда само проходит со временем. Нельзя массировать опухшую грудь или выдавливать из нее молоко, так как можно внести инфекцию[1].

287. Чиханье. Новорожденные много чихают, но это не означает простуды, если нет насморка. Чиханье обычно вызывается пылью и засохшей слизью, скопившейся в носу.

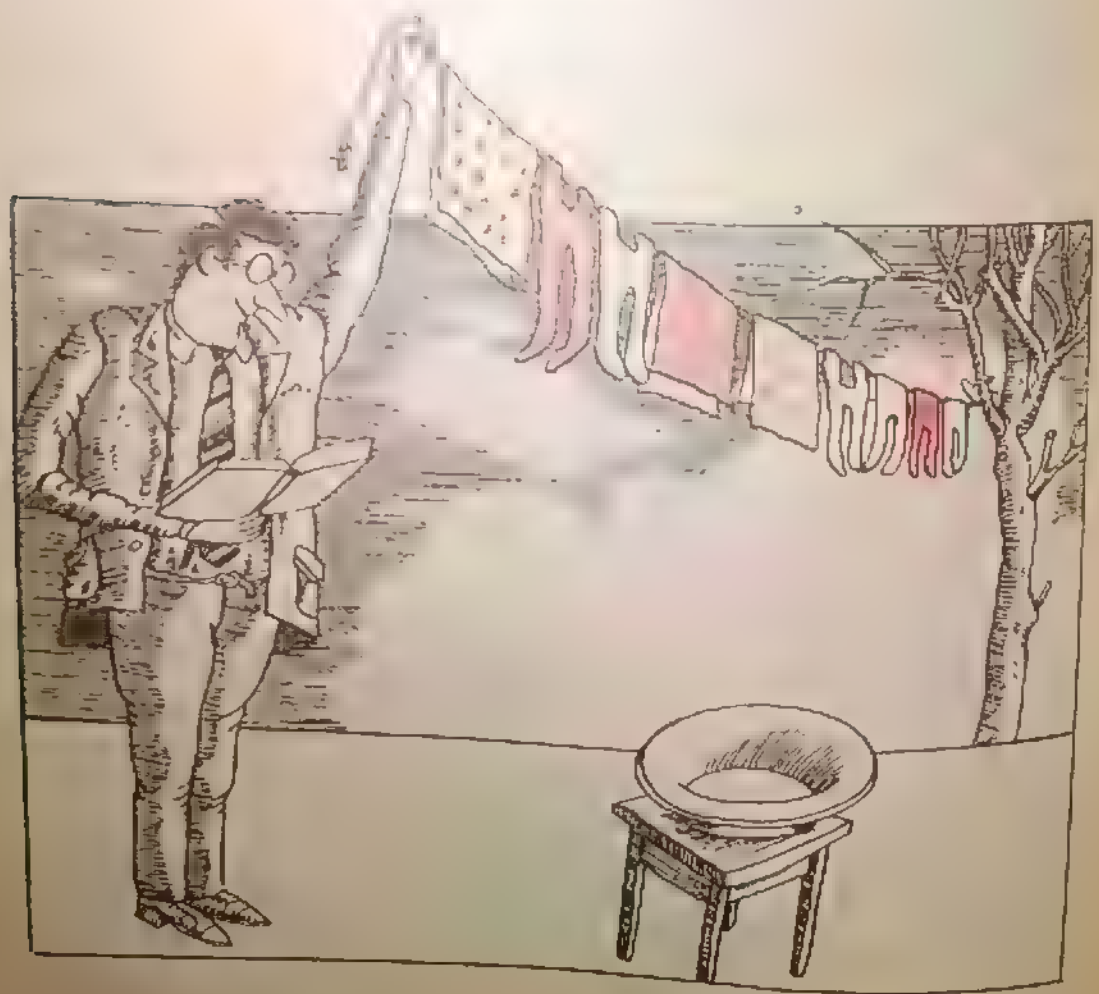
288. Слабое дыхание. Молодых родителей часто беспокоит нерегулярное дыхание у новорожденных, потому что временами оно становится таким слабым,

[1] Помимо припухания молочных желез, у новорожденных могут появиться кровянистые выделения из влагалища, сопровождающиеся отеком больших половых губ у девочек и отек мошонки у мальчиков. Все описанные явления носят название полового криза, зависят от поступления в кровь плода гормонов матери в последние недели беременности и быстро исчезают без всякого вмешательства. — *Прим. ред.*

...ядка слышно и видно. Их также беспокоит, ...ий ребенок слегка храпит во сне. Оба эти явления ...ершенно нормальны.

289. Постоянные звуки, сопровождающие дыхание новорожденных, — нередкое явление. Бывает, что ребенок дышит с храпом, но не во сне, как взрослые, а во время бодрствования. Предполагается, что причиной является неумение ребенка управлять мягким небом. С возрастом этот храп исчезает.

Чаще встречается другой вид постоянных звуков при дыхании [illegible] в том, что у некоторых детей надгортанники, [illegible]положенные над голосовыми связками, такие [illegible] подвижные, что при дыхании они [illegible] внутрь и вибрируют. При вдохе появляется [illegible] храп, как будто ребенок подавился; но так [illegible] дышать бесконечно. Обыч-



но этот храп бывает, когда ребенок дышит глубоко, а если он спокоен или спит, то дышит нормально. Храп становится слабее, когда ребенок лежит на животе. Это явление само проходит с возрастом, но все же покажите ребенка врачу.

Затрудненное дыхание, которое наступает неожиданно в острой форме, имеет совершенно другое значение, чем постоянные звуки. Оно может быть вызвано крупом, астмой или другим заболеванием и требует немедленно вызова врача.

Показать ребенка врачу следует при каждом случае затрудненного дыхания, постоянное ли оно или возникло внезапно.

290. Задержка дыхания происходит у некоторых детей, когда они плачут так яростно, что даже синеют. Когда это происходит впервые, мать ужасно пугается. На самом деле такие припадки неопасны и говорят только о темпераменте ребенка (часто эти припадки бывают у детей спокойных и веселых в остальное время). Об этих припадках необходимо поставить в известность врача, чтобы он обратил особое внимание на физическое состояние ребенка, но никакого лечения не требуется. Более того, не следует удерживать ребенка от плача из-за припадков. Если вы будете брать его на руки, как только он заплачет, вы избалуете его.

Другие опасения

291. Вилочковая (или зобная) железа. Часто о вилочковой железе говорят с благоговейным страхом, считая ее очень опасной. Считалось, что увеличенная вилочковая железа может явиться причиной неожиданной смерти ребенка. Однако во многих случаях, когда полагали, что смерть произошла в результате увеличения этой железы, в действительности она наступала в результате какого-нибудь неожиданного инфекционного заболевания.

Итак, не беспокойтесь относительно вилочковой железы у здорового новорожденного. Нет нужды де-

рентгеновский снимок, чтобы выяснить ее разме-

292. Вздрагивание. Новорожденные вздрагивают от громких звуков и от неожиданных изменений положения тела. Одни дети более чувствительны, другие — менее. Если ребенок, лежа на плоской твердой поверхности, делает резкое движение ножкой или ручкой, или чувствительного ребенка этого неожиданно [illegible] достаточно, чтобы чуть не выпрыгнуть от страха. Такой ребенок может ненавидеть [illegible] ванне. Матери придется мыть его, держа на [illegible], а потом ополаскивать в ванночке, крепко держа обеими руками. Чувствительного ребенка всегда надо крепко держать. С возрастом эти явления исчезают.

293. Дрожание. У некоторых новорожденных временами наблюдается дрожание. Может дрожать подбородок или руки и ноги, особенно после того, как ребенка только что раздели, или когда он возбужден. Пусть вас не беспокоит дрожь у новорожденного. Это лишь еще один признак, что его нервная система несовершенна. Со временем и это явление исчезнет.

294. Подергивание. Некоторые дети изредка судорожно подергиваются во сне. Редки новорожденные, у которых эти подергивания наблюдаются часто. Подергивания обычно со временем исчезают. На всякий случай скажите об этом врачу.

295. Дети, которые бьются головой о стенку кровати, или раскачивают головой, или качаются всем телом. Мать, конечно, не может быть спокойной, наблюдая, как ребенок бьется головой о стенку кровати. Это кажется ей настолько болезненным и бессмысленным, что она начинает сомневаться, нормален ли он. Мать боится, что ребенок может повредить мозг этими ударами. В любом случае это не-

выносимое нервное напряжение — слышать мерные удары головы о стенку кровати.

Есть также дети, которые раскачивают головой из стороны в сторону. А некоторые дети становятся на четвереньки и ритмично раскачиваются вперед и назад. При этом иногда кровать движется по комнате, пока не натыкается на стену.

Что означают эти ритмические движения? Я думаю, точно это пока неизвестно, но существует ряд предположений. Прежде всего эти привычки обычно появляются во второй половине первого года. В этом возрасте у детей начинает появляться чувство ритма, и они пытаются раскачиваться в такт с музыкой. Но это лишь частичное объяснение. Чаще всего дети бьются головами или раскачиваются перед тем, как уснуть, или когда они наполовину просыпаются, чтобы уснуть снова. Мы знаем, что многие дети не могут спокойно заснуть, когда они устали. Перед тем как уснуть они должны пройти через период напряженности (некоторые двух- и трехмесячные дети кричат в течение нескольких минут перед сном). Возможно, что дети, сосущие палец перед сном, или раскачивающиеся, или бьющиеся головой о стенку, таким образом пытаются успокоиться и снять нервное напряжение.

Многие врачи считают, что подобные ритмичные телодвижения типичны для детей, не получающих достаточно ласки. В этом есть доля правды. Часто молодые родители настолько серьезно относятся к своим обязанностям, что временами не могут быть естественными и непринужденными; они забывают проявить нежность к своему ребенку. В результате ребенок может вырасти необщительным и необласканным. Подобные привычки не означают, что ребенок слабоумный; он не повредит мозг, ударяясь головой о стенки кровати. На всякий случай вы можете обить стенки его кровати чем-нибудь мягким, чтобы ребенок избежал синяков. Один отец спилил переднюю спинку кровати и вместо нее вставил кусок плотной материи. Если ваш ребенок раскачивается вперед и назад так, что при этом его кровать грохочет на весь дом, по-

[illegible] на коврик, прибитый к полу, или обейте [illegible] чем-нибудь мягким.

Во всяком случае, не следует удерживать ребенка от ритмических телодвижений перед сном, не следует ругать его за это потому, что обе эти меры только увеличат его нервное напряжение.

Сосание [illegible]

296. Сосание пальца — нелегкая проблема. Относительно [illegible] существует много противоречивых мнений. Я расскажу [illegible], что известно об этой проблеме и как ее [illegible]. Раньше считалось, что сосание пальца — [illegible] привычка. Когда ребенок начинал сосать [illegible], мать старалась отучить его от этого, пока [illegible] не стало «привычкой». Теперь мы знаем, что [illegible] совсем другого рода, по крайней мере [illegible]. Главная причина сосания пальца — это неудовлетворенный инстинкт сосания. Доктор Давид Леви указывает, что дети, которых кормят через каждые 3 часа, сосут палец меньше, чем те, которых кормят через 4 часа. Дети, которые успевают высосать необходимое количество молока за 10 минут (если соска старая и мягкая), будут сосать палец больше, чем те, которым приходится сосать 20 минут, чтобы насытиться. Доктор Леви кормил маленьких щенков из пипетки, так что у них не было возможности сосать. Щенки вели себя так же, как и дети, которые не могли удовлетворить свой инстинкт сосания: щенки сосали свои лапы и лапы братьев и сестер так интенсивно, что с них слезла шерсть.

Если ваш ребенок начинает сосать палец или руку, лучше не останавливать его немедленно, а дать ему возможность дольше сосать грудь, соску или пустышку (см. раздел 306). Следует учитывать количество и продолжительность кормлений.

297. Нужно принимать меры, когда ребенок только начинает сосать палец. Поздно, когда это стало привычкой. Дело в том, что многие новорожденные в первые месяцы плохо управляют своими членами.

Можно наблюдать, как ребенок с трудом поднимает ручку и ищет ее ротиком. Если он случайно попадет кулаком в рот, он жадно сосет его, пока ему удается удержать кулак во рту. Эти попытки — признак того, что потребность ребенка в сосании не удовлетворена и необходимо увеличить время сосания или груди или соски.

Особенно велика потребность ребенка в сосании в первые 3—4 месяца. В последующие месяцы она постепенно снижается. Одни дети уже в 7 месяцев равнодушны к процессу сосания, а у других эта страсть проходит только после года.

Инстинкт сосания различен у разных детей. Одни никогда не сосут более 15 минут и при этом не выказывают ни малейшего желания сосать палец. А другие дети, которые сосут в течение 20 минут или больше в каждое кормление, долго сосут свой палец. Некоторые дети начинают сосать [illegible] еще в родильном доме и продолжают это [illegible] дома. Мне кажется, что потребность сосать [illegible] — явление врожденное.

Не беспокойтесь, если ребенок сосет палец только несколько минут перед самым кормлением. Он делает это от голода. Вот когда ребенок сосет палец сразу же после кормления или между кормлениями, вам следует подумать, каким образом удовлетворить его потребность в сосании. Дети обычно начинают сосать палец до 3-месячного возраста.

Почти все дети кусают свои пальцы или руки, когда у них начинают расти зубы (обычно между 3-м и 4-м месяцами). Не путайте это с сосанием пальцев. Разумеется, ребенок, который обычно сосет палец, во время роста зубов будет и сосать, и кусать его.

298. Сосание пальцев у детей при грудном вскармливании. Мне кажется, что дети, сосущие грудь, реже сосут свои пальцы. Очевидно, это происходит благодаря тому, что мать держит ребенка у груди столько, сколько он хочет. Мать, наверно, не знает, есть ли еще молоко в груди или нет, и поэтому полагается на ребенка. Когда ребенок высосет все молоко из бутылочки, ему приходится останавливаться либо потому, что ему

не нравится сосать воздух, либо мать просто забирает у него пустую бутылочку. Если ребенок, находящийся на грудном вскармливании, начинает сосать палец, первое, что нужно сделать, — это увеличить продолжительность кормления до 30—40 минут, если вам позволяет время. Ребенок высасывает большую часть молока из груди за 5—6 минут, остальное время он сосет ради удовлетворения инстинкта сосания и досасывает по капельке оставшееся молоко. Другими словами, если он будет сосать грудь 35 минут, он получит почти столько же молока, сколько и за 20 минут. Если вы позволите ребенку сосать грудь столько, сколько ему хочется, вы с удивлением обнаружите, что один раз он будет сосать только 10 минут, а другой — 40 минут. Этот пример доказывает удивительную приспособляемость молочной железы к нуждам ребенка.

Если ребенок сосет только одну грудь в каждое кормление и больше не хочет, то вы не заставите его сосать больше. Но ребенок, который сосет обе молочные железы в каждое кормление и все-таки сосет палец, представляет другую проблему. Предположим, ему дают первую грудь на 10 минут, после чего ему дают вторую грудь. Ребенок может высосать слишком много молока из первой груди, и, чувствуя неприятно переполненный желудок, он бросает вторую грудь через 5 минут, хотя его потребность сосать еще не удовлетворена, и он начинает сосать палец. Можно попробовать два способа заставить ребенка сосать грудь дольше. Попробуйте держать его у первой груди так долго, как он пожелает. Если ему не хватит молока в первой груди, все-таки подержите его подольше у первой груди, после чего дайте ему вторую. Пусть он сосет первую грудь минут двадцать (если он хочет), а потом приложите его к другой груди, которую он также будет сосать столько, сколько захочет.

299. Сосание пальцев у ребенка при искусственном вскармливании. Обычно это начинается тогда, когда он выпивает свою порцию молока не за 20 минут, как раньше, а за 10. Это происходит потому, что ребенок становится старше и сильнее, а соски изнашиваются и становятся мягче. Когда вы покупаете новые

соски, то независимо от времени, за которое ребенок высасывает свою порцию, не расширяйте отверстий — тогда ребенку понадобится больше времени, чтобы высосать свою порцию молока. Но если отверстия слишком малы, то ребенок устанет и вообще откажется сосать. Отверстия в соске должны быть такого размера, чтобы ребенок высасывал свою порцию молока за 20 минут, хотя бы в первые шесть месяцев. (Имеется в виду время, когда он действительно сосет; промежутки, когда он отдыхает, не учитываются.)

Если ваш ребенок такой сильный, что высасывает свою порцию молока за 10—12 минут даже через новую соску, купите «слепые» соски, т. е. соски без отверстий, и проделайте отверстия сами раскаленной иглой. Возьмите тонкую иглу и быстро проткните соску. Затем проверьте, как потечет молоко из отверстия.

300. Если ребенок сосет палец, не торопитесь сокращать число кормлений. Число кормлений в сутки так же важно для удовлетворения инстинкта сосания ребенка, как и продолжительность кормлений. Если вы увеличили продолжительность кормлений, но ребенок все равно сосет палец, то я бы не рекомендовал сокращать число кормлений в сутки. Например, если трехмесячный ребенок не просыпается для вечернего кормления, но много сосет палец, то предпочтительнее будить его в 22 часа, если, конечно, он не отказывается есть, когда его разбудят. Вы сможете отменить это кормление месяца через два. Это относится к переходу от четырехразового питания к трехразовому.

301. Как влияет сосание пальца на рост зубов. Этот вопрос, безусловно, вас очень беспокоит. Действительно, у детей, сосущих палец, передние верхние зубы часто выступают вперед, а передние нижние зубы растут немного назад. Чем больше ребенок сосет палец, тем больше смещаются зубы. Смещение зубов в значительной степени зависит от положения, в котором находится палец ребенка во рту, когда он его сосет. Однако зубные врачи утверждают, что со-

сание пальца не оказывает никакого влияния на постоянные зубы ребенка, которые начинают появляться приблизительно в 6 лет. Другими словами, если ребенок перестает сосать палец до 6 лет (а так оно почти всегда и бывает), то вряд ли он повредит свои постоянные зубы.

Однако независимо от того, оказывает сосание пальцев влияние на зубы или нет, вы, разумеется, хотите отучить ребенка от этой привычки как можно скорее. Предложения, о которых шла речь выше, помогут вам положить конец сосанию пальца.

302. Почему не следует пользоваться ограничивающими [illegible]. Почему не рекомендуется привязывать [illegible] или надевать шины на локти или алюминиевые наручники, чтобы не дать ему сосать палец? [illegible], это заставит его страдать. Во-вторых, [illegible] ограничивающие средства не вылечивают ребенка, если он много сосет палец. Мы все слышали о несчастных матерях, которые надевали на ручки ребенка металлические наручники и шины и мазали руки веществами, имеющими неприятный вкус. Им приходилось проделывать это не несколько дней, а несколько месяцев. И как только они прекращали свое воздействие, палец моментально водворялся в рот. Конечно, эти средства в некоторых случаях помогали, но, как выяснилось, эти дети сосали палец совсем немного (очень многие дети временами сосут пальцы. Они сами перестают, даже если вы и не принимаете никаких мер). Но я думаю, что применение ограничивающих средств к «заядлому сосуну» сделает его еще более упрямым и в конечном счете он будет дольше сосать палец, чем если бы его оставили в покое.

303. Сосание пальцев у более старших детей. Когда ребенку около года, сосание пальцев имеет уже совершенно другую причину; это успокоительное средство, которым ребенок пользуется в особых случаях. Ребенок сосет палец, когда ему скучно, или когда он устал, или когда он огорчен, или для того, чтобы скорее уснуть. Ребенок старшего возраста может впасть в младенчество (когда сосание было его главной ра-

достью) и сосать палец в тех случаях, когда он не может справиться с обстановкой или добиться своего. Сосут пальцы все же те дети, которые делали это раньше для удовлетворения инстинкта сосания. Крайне редко бывает, что ребенок только начинает сосать палец после года.

Конечно, ребенка в возрасте 1—2—3 лет не лечат теми же средствами, что и новорожденных (т. е. продлевая время сосания груди или соски). Я не думаю, что родители должны принимать меры, если ребенок большую часть времени спокоен, общителен, весел, деятелен и если он сосет палец только перед сном и изредка днем. Но если ребенок почти постоянно сосет палец вместо того, чтобы играть, то родителям следует подумать, почему ребенку необходимо почти постоянно себя успокаивать и нельзя ли чем-нибудь помочь ему, чтобы эта необходимость исчезла. Ребенку может быть скучно без детского общества или у него мало игрушек. Может быть, вы часами держите его в коляске. Ребенок может быть сердит на свою мать за то, что она никогда не разрешает ему делать то, что его привлекает. Лучше просто отвлечь внимание ребенка каким-либо предметом, с которым можно играть.

А у другого ребенка есть и детское общество, и свобода дома, но он слишком застенчив, чтобы воспользоваться этим. Он стоит рядом, наблюдает и сосет палец. Я не хочу сказать, что каждый ребенок, сосущий палец, представляет собой проблему. Даже у самых счастливых и ухоженных детей бывают минуты, когда им не по себе. Маленькие дети, сосущие пальцы, могут быть очень спокойными и веселыми и не нуждаются ни в каких переменах. Итак, если ваш ребенок слишком много сосет палец, постарайтесь сделать его жизнь более приятной для него.

То, что говорилось о детях, сосущих палец, в равной мере относится и к сосущим угол одеяла или воротник пальто, когда им хочется спать, или скучно, или одиноко. Не сердитесь на ребенка за это и не вытаскивайте его палец изо рта. Часто можно слышать совет отвлекать ребенка игрушкой, когда он сосет

палец. Но если вы будете немедленно вскакивать и совать ребенку первую попавшуюся старую игрушку, как только он засунет палец в рот, он быстро разгадает вашу хитрость. Некоторые советуют «подкупать» ребенка. Если вашему ребенку уже 5 лет, но он все еще сосет палец (очень редкий случай), вы, безусловно, беспокоитесь, что он повредит свои постоянные зубы, которые вот-вот начнут расти. В этом возрасте «подкуп», если вы обещаете малышу что-то приятное, может помочь ему избавиться от привычки. Но ребенок 2—3 лет практически не в состоянии проявить силу воли и отказаться от удовлетворения инстинкта ради награды. Вы измучаетесь и ничего не добьетесь.

Итак, если ваш ребенок сосет палец, проследите, чтобы у него была приятная жизнь. Напоминайте ему иногда, что когда-нибудь он вырастет большой и перестанет сосать палец. Дружеское поощрение заставит его самого захотеть избавиться от этой привычки, как только он сможет. Но не сердитесь на него за это. Главное, постарайтесь об этом вообще не думать. Если вы будете волноваться, но молчать, ребенка это будет беспокоить и вызовет у него обратную реакцию. Помните, что сосание пальцев проходит само по себе со временем. В огромном большинстве случаев оно проходит до того, как появляются постоянные зубы. Однако эта привычка исчезает не сразу. Сосание пальцев редко проходит до 3 лет. Обычно оно, все уменьшаясь, окончательно исчезает между 3-м и 6-м годами.

304. Часто ребенок одновременно с сосанием пальца делает другие движения. Одни дети трут или дергают одеяло, или пеленку, или матерчатую игрушку, другие гладят свои уши или крутят прядь волос, а некоторые прижимают к лицу кусок материи и гладят нос или губу свободным пальцем. Эти привычки, так же как и сосание пальцев, со временем проходят.

Когда ребенок полюбит старую тряпку или истрепанную игрушку, которые он прижимал к себе, сося свой палец, мать это раздражает, потому что это внешне выглядит некрасиво. Но с этим ничего не поделаа

Вы можете не
сушить и высушить
менить старый пре
ы неправильно
Зря приносит ему
этой привычки, к
305. Еще одна
приобретают привы
Иногда это наблюд
ают руки, чтобы о
медленно разре
семде чем жева
кроме этого, убе
детского общества

Соска-пустышка

306. Соска-пуст
предупреждает
шка — это со
пластмассовом
бенку втянуть вс
Раньше соска
если ребенок м
XX века, когда
чистоплотности
шки начали
ую и неприятн
тет родители и
но относиться
могают при за
ние пальцев.
неодобрительн
И врачи и
ные, сосавшие
сосут пальцы.
выкшие к со
в ней до 1—2
Родителям эт
это даже

ешь. Вы можете незаметно забрать эту вещь, чтобы помыть и высушить ее. Иногда ребенок соглашается заменить старый предмет новым, точно таким же. Было бы неправильно заставить его выбросить вещь, которая приносит ему такое утешение. Он сам отучится от этой привычки, как только сможет.

305. Еще одна привычка. Иногда маленькие дети приобретают привычку сосать и жевать свой язык. Иногда это наблюдается у ребенка, которому связывают руки, чтобы он не сосал палец. Я бы посоветовал немедленно разрешить такому ребенку сосать палец, прежде чем жевание языка превратится в привычку. Кроме этого, убедитесь, что у ребенка достаточно детского общества, игрушек и родительской любви.

Соска-пустышка

306. Соска-пустышка помогает при задержке газов и предупреждает привычку сосать палец. Соска-пустышка — это соска без отверстий, прикрепленная к пластмассовому диску, который не позволяет ребенку втянуть всю соску в рот.

Раньше сосками-пустышками широко пользовались, если ребенок много плакал. Но в первой половине XX века, когда особое внимание стало уделяться чистоплотности и хорошим манерам, на соски-пустышки начали смотреть косо, как на негигиеничную и неприятную привычку. В последние несколько лет родители и многие врачи снова стали благосклонно относиться к соскам-пустышкам, так как они помогают при задержке газов и предупреждают сосание пальцев. Другие же врачи и родители все еще неодобрительно относятся к этим соскам.

И врачи и родители наблюдали, что новорожденные, сосавшие соски-пустышки, впоследствии редко сосут пальцы. С другой стороны, многие дети, привыкшие к соске-пустышке, продолжают нуждаться в ней до 1—2 лет, а немногие дети — даже до 3 лет. Родителям это кажется некрасивым. Они считают, что это даже хуже, чем сосание пальца. Это дело вкуса.

Соска-пустышка имеет явные преимущества перед [illegible] пальца. Большинство детей, сосущих пальцы с [illegible] месяцев, продолжают сосать их до 1—2—3 лет. И только между 3-м и 6-м годами жизни они постепенно отказываются от сосания пальцев. А некоторые дети сосут палец и после 6 лет. В противоположность этим детям половина тех, кто сосал пустышку с самого рождения, отказываются от нее между 3-м и 6-м месяцами. А большинство остальных детей отказываются от пустышки к 1—2 годам. Это уже большая разница. Другое преимущество: сосание соски-пустышки меньше деформирует растущие зубы, чем сосание пальцев. У [illegible] сомнение насчет того, почему ребенок [illegible] от сосания пустышки раньше, чем от сосания пальца. В первые 3—4 месяца жизни инстинкт сосания [illegible] очень силен. Но до 3 месяцев новорожденный [illegible] может засунуть палец в рот и удержать его таким образом, возможно, потребность сосания [illegible] к тому времени, когда он наконец сможет засунуть палец в рот. И тогда он компенсирует свою неудовлетворенную потребность сосания. Если же мать дает ребенку пустышку сразу же после кормления с самого первого дня, он сосет ее столько, сколько ему надо, и тем самым удовлетворяет инстинкт сосания в те первые месяцы, когда инстинкт наиболее силен. Если вам противен вид соски во рту ребенка, то лучше не пользуйтесь ею, чтобы не раздражать себя и чтобы вас не раздражал вид ребенка. Если вы чувствуете, что ребенку нужна пустышка, но вас беспокоит, что скажут соседи или родственники, скажите им, что сейчас так делают все или что это их не касается.

307. Как пользоваться соской-пустышкой. Если вы пользуетесь пустышкой главным образом при задержке газов у ребенка, то и давать ее нужно, когда у ребенка болит животик от газов. В огромном большинстве случаев после 3 месяцев газы перестают мучить ребенка.

Как пользоваться пустышкой, чтобы предупредить сосание пальцев? Во-первых, около половины детей никогда не пытаются сосать палец или делают

это очень редко и недолго. В этом случае вам нечего предупреждать. А если у ребенка нет болей от задержки газов, то вам вообще не нужна пустышка. Но если ребенок пытается засунуть в рот палец после еды и жадно сосет его, если это ему удается, то не лучше ли будет дать ему пустышку?

Если ребенок привыкнет сосать палец и вы спохватитесь лишь через несколько недель или месяцев, то он скорее всего откажется от пустышки. Он привыкает к приятному ощущению, которое сосание вызывает и во рту, и в пальце. Поэтому если вы решили пользоваться соской-пустышкой, то давайте ее в первые же недели жизни.

В какое время дня давать пустышку? Логично давать ее тогда, когда ребенок ищет ротиком и пытается сосать пальцы, одежду и все, что может достать. В первые месяцы ребенок бодрствует только до и после кормления. Следовательно, именно в это время ему дают пустышку. Но если он не спит между кормлениями, все равно дайте ему пустышку. Давать ее нужно как можно чаще в первые 3 месяца. Таким образом, инстинкт сосания ребенка будет удовлетворен, и он быстро откажется от соски. Я думаю, что лучше вынимать пустышку изо рта ребенка, когда он начинает засыпать или как только он уснет, если он не возражает. На это есть две причины. Ребенок, который привык спать с соской во рту, проснется и будет кричать, если соска выпадет. Это может случаться по десять раз за ночь и доставит вам много беспокойства (особенно если ребенок, который раньше спал на спине, начал спать на животе). Кроме того, если ребенок привык засыпать с соской во рту, то через несколько месяцев он будет не в состоянии заснуть без нее, как бы ему ни хотелось спать. Это может привести к тому, что он отвыкнет от соски гораздо позднее.

308. Как отучить ребенка от соски-пустышки. Многие матери утверждают, что между 3-м и 6-м месяцами у ребенка меньше потребность сосать пустышку. Некоторые новорожденные выплевывают и отказываются брать ее в рот. В этом случае ребенок без труда откажется от соски навсегда. Если ваш ребенок

...ает интерес к пустышке между 3-м и ...воспользуйтесь этим и постарайтесь ...соски. Я не хочу сказать, что вы должны ...у в первый же день, когда ребенок ...меньше. Его потребность сосать не ...ться так резко. Но, следуя пожела... ...постепенно отучать его. Сна... ...давать пустышку в одно время дня, ...проявляет к ней наименьший интерес, ...ребенку не по себе и он ...тиком соску, не бойтесь дать ...раз. С другой стороны, если вы ...тельны, то вы упустите воз... ...его готовностью отказаться ...детей проявляет первые ...ться от соски между 3-м ...рым соска нужна до конца ...ается от нее только на втором ...году жизни. Очень редко встречаются дети, которые не хотят расставаться с соской и после 2 лет. Должны ли вы в этом случае заставить ребенка бросить соску? Я думаю, было бы неразумно забирать ее силой, или не давать ее, или сделать вид, что ее потеряли, когда ребенок умоляет дать ему соску. Я бы не стал сердиться на ребенка или дразнить его по этому поводу. Другими словами, ребенку нужно помочь «перерасти» эту привычку, но было бы ошибкой просто забрать у него соску и заставить его страдать.

309. Предосторожности. Если вы стесняетесь выходить с ребенком постарше, у которого во рту соска, постарайтесь приучить его обходиться без соски вне дома.

Следует помнить еще об одной предосторожности. Когда у ребенка вырастают первые зубы, он может отрывать зубами кусочки резины от соски, если она старая, и жевать эти кусочки. Он может подавиться этими кусочками. Поэтому покупайте новые соски-пустышки, когда старые становятся слишком мягкими.

Некоторые пустышки длинны для новорожденных: они достают до гортани, и ребенок давится ими. Поэтому маленькому ребенку купите соски покороче.

РАЗВИТИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Наблюдая, как он растет

318. Он повторяет всю историю человеческого развития. Нет ничего увлекательнее, чем наблюдать, как растет и развивается ребенок. Сначала вы замечаете только, что он увеличивается в размере. Затем он начинает постигать разные человеческие премудрости. Но в действительности его развитие — гораздо более сложный процесс, чем вам кажется. Каждый ребенок в процессе своего развития повторяет шаг за шагом всю историю человечества, его физиологическое и духовное развитие. Сначала в чреве матери зарождается клетка, которая впоследствии станет человеком, так же как когда-то в океане появилась первая живая клетка. Несколько недель спустя у зародыша, находящегося в амниотической жидкости, появляются жабры, как у рыбы. А когда годовалый ребенок с четвереньки поднимается на две ноги, то тем самым он отдает дань нашим далеким предкам, которые начали когда-то ходить на двух ногах. Именно в это время ребенок учится пользоваться своими руками, приобретает ловкость. Наши далекие предки встали на две конечности, так как обнаружили, что рукам можно найти более полезное применение, чем ходьба. После 6 лет ребенок частично освобождается от своей зависимости от родителей. Главным делом этого периода его жизни становится приспособление к внешнему миру. Он серьезно изучает «правила игры». Возможно, он переживает тот период в истории человечества, когда наши дикие предки нашли, что гораздо лучше объединяться в большие группы, чем скитаться по лесу отдельными семьями. Объединившись, люди вынуждены были научиться сотрудничать друг с другом, сдерживать себя, установить законы и правила взаимоотношений, а не полагаться на старейших во всех делах рода.

319. Медленно развивающиеся дети. Вы с огромным интересом следите за развитием своего ребенка. Если он быстро растет, вы гордитесь им, да и собой тоже, за то, что произвели его на свет. Когда ребенок

радуется своим достижениям, когда он с восторженным изумлением открывает для себя окружающий мир, вы вновь переживаете самые чудесные дни своего отства. Но вы немедленно начинаете беспокоиться, ваш ребенок начинает отставать в каком-то отношении от детей ваших знакомых. Вы не просто нервничаете, вы чувствуете себя немного виноватой. Так уж роены все хорошие родители: чуть что-нибудь не , и они уже гадают, правильно ли они ухаживают своим ребенком, передали ли они ребенку здоровую наследственность.

Медленное развитие крайне редко имеет отношение к плохому уходу за ребенком или наследственным дефектом.

Развитие каждого ребенка сугубо индивидуально и представляет собой очень сложное явление (см. разд. 53). Ребенок наследует от родителей и предков различные черты: возраст, в котором он начинает ходить, разговаривать, появление зубов, рост, более раннее или позднее половое созревание. Но этими качествами члены семьи обладают в разной степени, так как наследственность — смесь самых разных качеств.

Такие этапы в развитии ребенка, как умение держать головку прямо, сидеть, ползать, стоять, ходить, называются моторным развитием. Существуют средние возрастные нормативы для каждого из этих этапов развития, но практически совершенно здоровые, нормальные дети сильно разнятся в своем развитии.

Существуют очень редкие болезни, которые мешают моторному развитию ребенка. Но диагноз может поставить только врач.

Огромное большинство случаев нормального развития (больше чем девять из десяти) — это просто нормальные вариации развития.

320. Умственное развитие. Умственное развитие ребенка в отличие от моторного гораздо больше зависит от окружения, чем от наследственности. Дети, рожденные матерями с низким интеллектом, но взятые на воспитание людьми с высоким умственным развитием, становятся в этом отношении похожими на своих приемных родителей.

321. Социальное и эмоциональное развитие. Частично оно зависит от темперамента, с которым ребенок родится, т. е. спокойный он или активный. Но в еще большей степени социальное и эмоциональное развитие ребенка зависит от условий его жизни. Нет оснований полагать, что такие качества, как алкоголизм, лживость, жестокость и преступность, передаются по наследству.

Разумеется, медленно развивающийся ребенок должен находиться под наблюдением врача, который может обнаружить болезнь или дефект, нуждающийся в исправлении. Это особенно необходимо, если ребенок отстает не только в моторном, но и в нервно-психическом развитии.

322. В первые 2—3 недели ребенок внутренне сосредоточен. В этот период у него почти нет контакта с внешним миром. Большую часть времени ребенок как бы вслушивается в то, что происходит в его организме. Когда его организм говорит ему, что все в порядке, ребенок мирно спит. Когда организм подает сигналы голода, желудочного расстройства или усталости, ребенок всем своим существом отдается этим неприятным ощущениям, потому что ничто другое пока не может отвлечь его. В этот период одних детей мучают боли от задержки газов, другие регулярно плачут, а третьи всегда кричат, перед тем как уснуть.

После 3 недель ребенок начинает замечать окружающий мир. Он поворачивает голову во все стороны и выглядит очень довольным тем, что он видит.

323. Сначала она поднимает голову. Ребенок учится управлять своим телом постепенно: сначала головой, потом руками, торсом и ногами. Только что родившийся ребенок умеет только сосать. Когда соска, палец или любой предмет касается его щеки, он пытается достать его ротиком. Если вы будете держать его голову, он будет сердито вырываться. Возможно, этот инстинкт предусмотрен природой, чтобы ребенок не задушил себя.

Матери часто спрашивают: «Когда ребенок начинает видеть?» Это постепенный процесс, так же как и все другие этапы развития ребенка. Сразу после рож-

[illegible] он может отличить свет от темноты. Слишком яркий свет беспокоит его и заставляет закрывать глаза. В первые недели новорожденный начинает останавливать взгляд на предметах недалеко от себя. К одному или двум месяцам он узнает лица близких и реагирует на их появление. К трем месяцам ребенок уже разглядывает все вокруг себя. В первые месяцы ребенку еще трудно координировать оба глаза, и он часто косит. Поверхность его глаз пока не очень чувствительна к пылинкам, попавшим в глаз, обычно не беспокоит его.

Только что родившийся ребенок первые дня два почти ничего не слышит из-за жидкости во внутреннем ухе. Но скоро у него установится прекрасный слух, и он будет [illegible] на громких звуках. У некоторых глухота [illegible] в течение первых дней из-за того, что жидкость [illegible] впитывается медленнее.

324. Он [illegible] улыбаться, так как он общительное создание. Однажды ваш ребенок вдруг улыбнется вам. Обычно это происходит между первым и вторым месяцем в один из моментов, когда вы будете нежно с ним разговаривать. Его первая улыбка сделает вас счастливой. Вы только подумайте, что значит первая улыбка в развитии ребенка. В этом возрасте он еще ничего не знает и не умеет, он еще не может пользоваться руками, даже головы повернуть не может, но он уже знает, что он существо общественное, ему приятно быть среди любящих людей и ему хочется отвечать им тем же. Если ребенок будет расти в атмосфере любви и нежности, то, хотя временами вы и будете проявлять разумную твердость, он сохранит свое дружелюбное отношение к людям.

325. Движения. Только что родившиеся дети очень редко могут засунуть палец в рот. Большинство новорожденных не всегда могут даже донести руку до рта в первые 2—3 месяца. Кроме того, их кулачки все еще крепко сжаты, поэтому они не скоро смогут отделить большой палец и засунуть его в рот.

Но главная функция рук — хватать и держать предметы. Новорожденный как будто заранее знает, что ему предстоит схватить предмет рукой, он пытается

сделать это, и ему явно этого хочется. Если вы вложите погремушку в его руку, он ее удержит и помашет ею. В середине первого года он учится дотягиваться и брать предметы, находящиеся на расстоянии вытянутой руки. Постепенно он учится все эффективнее пользоваться руками. В конце первого года ему нравится осторожно брать пальчиками пылинки, крошки или мелкие предметы.

326. Правой или левой рукой? По этому вопросу мнения расходятся. В первый год жизни дети одинаково владеют обеими руками, а затем постепенно становятся либо левшами, либо правшами. Некоторые дети несколько месяцев пользуются в основном одной рукой, а затем переходят ко второй.

До сих пор ученые, занимавшиеся этим вопросом, считали, что это врожденное качество, которое рано или поздно проявляется в каждом человеке. Специалисты по детской речи и чтению полагали, что попытки заставить левшу пользоваться правой рукой приводили к заиканию и трудностям в чтении. Они считали, что лучше оставить ребенка в покое из опасения травмировать предполагаемого левшу. В последнее время доктор Абрам Блау опубликовал книгу «Господствующая рука», в которой он доказывает, что предпочтение, отдаваемое правой или левой руке, — не врожденное свойство, а приобретенная привычка. Он предлагает родителям тактично помогать ребенку с самого рождения отдавать предпочтение правой руке. Он считает, что ребенок, который все-таки пользуется левой рукой, несмотря на все попытки матери, делает это нарочно из духа противоречия (качество, называемое негативизмом). Я думаю, из этих двух противоположных теорий родителям безопаснее всего выбрать компромиссное решение. Если ребенок не отдает предпочтения ни одной руке (что наиболее вероятно в середине первого года, когда он начинает пользоваться руками) или если он явно правша, то считайте его правшой и вкладывайте предметы (игрушки, пищу, а позже и ложку) в его правую руку. Но если с самого начала или позднее ребенок начинает отдавать явное предпочтение левой руке, я бы не стал с ним

порить и настаивать. Лучше оставить его в покое. Даже если он только из-за упрямства пользуется левой рукой, то вы ничего не добьетесь, борясь с ним, но будете способствовать еще большему упрямству и даже враждебности. Итак, вы должны тактично направлять ребенка, но не вступать с ним в борьбу.

327. Как ребенок относится к незнакомым людям. Наблюдая, как ребенок реагирует на незнакомых людей, вы можете получить некоторое представление о его развитии. Вот как он ведет себя на приеме у врача. Двухмесячный ребенок почти не обращает внимания на врача. Лежа на столе, он смотрит через его плечо на свою маму. Осматривать трехмесячного ребенка — одно удовольствие. Когда врач улыбается и разговаривает с ним, он тоже улыбается и двигает ножками и ручками от радости. Пятимесячный ребенок ведет себя иначе. Когда он видит незнакомое лицо, он замирает и напрягается всем телом, несколько секунд пытливо и подозрительно смотрит на незнакомца, затем начинает быстро дышать, подбородок его дрожит, и раздается отчаянный крик. Он может так разволноваться, что будет еще долго плакать и после того, как вы уйдете из кабинета врача. В этот период ребенок легко пугается всего незнакомого. Он может испугаться даже своего отца. Возможно, в этом возрасте он уже достаточно умен, чтобы отличать своих от чужих. Если ваш ребенок боится чужих людей и незнакомых мест, лучше оберегать его от излишних волнений. Просите незнакомых людей держаться в отдалении, пока ребенок не освоится с ними, особенно вне дома. А к отцу он скоро привыкнет.

Некоторые дети до конца первого года относятся к незнакомым людям довольно безразлично. Они больше заняты различными предметами и освоением новых видов деятельности, чем незнакомыми лицами. Но в годовалом возрасте все меняется. Мне кажется, самый «подозрительный» возраст — это 13 месяцев. Когда врач пытается осмотреть 13-месячного ребенка, он вскакивает на ножки и пытается сползти со стола на колени матери. Он рыдает и прячет лицо на груди у мамы, как маленький страусенок. Он бросает на

врача гневные взгляды исподлобья. Но он сразу успокаивается, как только осмотр окончен. Через несколько минут он может с интересом разглядывать кабинет врача и даже подружиться с самим «злодеем-доктором».

328. Когда ребенок начинает переворачиваться и сидеть? Разные дети в разном возрасте начинают переворачиваться, сидеть, ползать, стоять и ходить. Многое зависит от темперамента и веса ребенка. Гибкий, энергичный ребенок торопится получить свободу передвижения. Упитанный, спокойный ребенок не спешит переходить от одного этапа развития к другому.

Когда ребенок начнет делать первые попытки переворачиваться, его уже нельзя оставлять без присмотра на столе даже на секунду. А когда он действительно научится переворачиваться, его небезопасно оставлять даже посередине большой кровати; просто поразительно, как быстро ребенок оказывается на ее краю.

Большинство детей хорошо сидят (с небольшой помощью) между 7-м и 9-м месяцами. Но некоторые дети, нормально развивающиеся и физически, и умственно, начинают сидеть только в год. Сначала ребенок делает попытки сесть. Если вы возьмете его за ручки, он попытается подтянуться и сесть. Видя такое стремление, матери спрашивают, как рано можно усаживать ребенка на подушку. Врачи считают, что делать этого не следует до тех пор, пока ребенок не будет в состоянии самостоятельно сидеть в течение нескольких минут. Но это не значит, что нельзя играть с ребенком, подтягивая его до сидячего положения, или сажать его на колени, или в коляске подкладывать под спину подушку, чтобы ребенок сидел в наклонном положении. Но следите, чтобы спина и шея ребенка были выпрямленными. Ребенку вредно долго оставаться в сгорбленном положении.

329. Высокое креслице. Оно очень удобно, если ребенок ест за общим столом. Но дети часто падают с них. Если ребенок ест отдельно от остальных членов семьи, лучше купить ему маленький столик и стульчик. Если же вы хотите пользоваться высоким креслом, то выбирайте такое, которое имеет широкое основа-

...чтобы не так просто опрокидывалось) и ремни, чтобы привязывать ребенка к стулу. Не оставляйте ребенка надолго ни в высоком, ни в низком креслице, когда он уже умеет стоять или ползать. Ему нужна свобода.

330. Займите ребенка, пока вы его переодеваете. Ребенок не понимает, что нужно лежать спокойно, пока мама его переодевает. Это совершенно противоречит его натуре. С тех пор как ребенок научился переворачиваться, он возмущенно кричит и брыкается, отказываясь лежать и ждать, пока его переоденут, как будто это для него несказанное оскорбление.

Но ребенка можно отвлечь чем-нибудь. Мать может попробовать занять ребенка его вниманием разговорами и всякими забавными звуками. Можно иметь специально для этого какую-нибудь особенную игрушку, например музыкальную шкатулку, которую вы будете давать ему только во время переодеваний.

331. Когда ребенок начинает ползать. Ползать дети начинают между 5-м и 6-м месяцами и хорошо ползают к 7 месяцам. Некоторые дети не ползают, а сразу из сидячего положения переходят в стоячее. Существует множество разных способов ползания. Ребенок может переходить от одного способа к другому по мере совершенствования. Одни дети ползают пятясь, другие — как-то вбок. Одни ползают на выпрямленных ногах и руках, другие — на четвереньках. А есть дети, которые ползают на одном колене и одной вытянутой ноге. Если ребенок умеет быстро ползать, он обычно начинает позже ходить. А тот, который неуклюже ползает или вообще не умеет ползать, будет стараться раньше научиться ходить.

322. Когда ребенок начинает стоять. Стоять с поддержкой ребенок обычно начинает между 7-м и 9-м месяцами. Самостоятельно стоять ребенок будет между 9-м и 12-м месяцами. Некоторые дети не умеют стоять и позже, хотя они абсолютно здоровы и умственно полноценны. Обычно это упитанные, спокойные дети или те, у кого ножки долго набирают силу. Не беспокойтесь за такого ребенка, если врач считает, что он здоров.

Очень многие дети, научившись вставать, не знают, как снова сесть. Бедный крошка может простоять несколько часов, пока не свалится от изнеможения. Когда мать посадит такого ребенка, оторвав его от перил кроватки или манежа, он моментально забывает об усталости и снова подтягивается и встает. Но на этот раз он начинает плакать уже через несколько минут. Единственное, что мать может предпринять, дать ему какой-нибудь интересный предмет поиграть, чтобы подольше удержать его в сидячем положении. Подольше катайте его в коляске и утешайтесь надеждой, что через неделю он, возможно, научится садиться. В один прекрасный момент ребенок впервые попробует очень осторожно опуститься. Через несколько недель он научится двигаться вдоль перил манежа, сначала держась за них обеими руками, а потом одной. В конце концов ребенок невзначай отпустит перила на несколько секунд, не сознавая, какой смелый шаг он сделал. Так он готовится ходить.

Родители часто спрашивают, нужны ли ребенку «ходунки», т. е. такие приспособления, которые помогают ему передвигаться, пока он не умеет ходить. Цель их: дать ребенку интересное занятие и обеспечить его безопасность. Иногда врачи не советуют пользоваться «ходунками», если ребенок кривит ножки, потому что в «ходунках» он может еще больше их скривить. Обсудите этот вопрос со своим врачом. Но в любом случае я бы советовал не держать ребенка в «ходунках» все время. Ему необходимо дать все возможности ползать и исследовать окружающий мир.

333. Когда ребенок начинает ходить. Множество факторов определяют возраст, в котором ребенок начинает ходить самостоятельно. Если ребенок начинает ходить и в это время заболеет недели на две, то он, возможно, только месяца через два снова попробует пойти самостоятельно. Или если он упадет и ударится после первых попыток ходить, то он может еще много недель бояться оторвать руки от опоры.

Большинство детей начинают ходить самостоятельно между 12-м и 15-м месяцами, а некоторые — уже в 9 месяцев. Довольно многие дети, вполне смышле-

не больные рахитом и не имеющие никаких физических недостатков, начинают ходить только в 18 месяцев или даже позже.

Когда ребенок начинает ходить, возникает множество проблем: обувь, дисциплина и др., которые обсуждаются в последующих разделах.

Нет необходимости учить ребенка ходить. Когда он будет готов к этому, его уже нельзя будет остановить. Я помню, как одна мать водила своего еще не умевшего ходить ребенка, держа за обе ручки. Ребенок был в восторге. Ему так нравилось ходить в «подвешенном состоянии», что он требовал этого целый день. Бедная мать попала в очень тяжелое положение, ее спина невыносимо болела.

Часто матери спрашивают, не вредно ли для ножек ребенка, если он начинает ходить слишком рано. Известно, что тазобедренное сочленение ребенка может выдержать любую нагрузку при условии, что он самостоятельно переходит от одного этапа развития к другому. У только что начинающих ходить детей иногда кривятся ножки, но это не зависит от возраста ребенка.

334. Ноги. В первые два года ступни ребенка выглядят так, как будто у него плоскостопие. Это происходит от того, что его ступня еще не сформировалась окончательно и ножки ребенка очень пухлые. Учась стоять и ходить, ребенок упражняет мускулы, помогающие сформировать свои ноги (см. следующий раздел).

Форма ног зависит от нескольких факторов, включая наследственность и наличие рахита (размягчение костей от недостатка витамина D). У некоторых детей ноги искривляются и при отсутствии рахита. Особенно этому подвержены хорошо упитанные и активные, сильные дети. Но если у ребенка имеется тенденция кривить ноги и при этом он заболел рахитом, то кривизна ног развивается особенно быстро и в сильной степени. Другим фактором, влияющим на форму ног, является положение, в котором они обычно находятся. Например, иногда ноги от щиколотки кривятся внутрь оттого, что ребенок всегда сидит, поджав их под себя. Иногда ступни кривятся внутрь оттого, что,

лежа на животе, ребенок всегда повертывал ноги внутрь. Некоторые дети начинают косолапить после того, как они передвигаются в «ходунках», отталкиваясь внешними краями ступней.

Все дети ставят носки врозь, когда учатся ходить. А затем по мере совершенствования ставят их все прямее. Некоторые дети ставят ступни носками в противоположные стороны, как Чарли Чаплин. Ребенок, начинающий ходить, ставя ступни почти параллельно, возможно, в будущем будет косолапить. Часто ребенок с кривыми ногами косолапит.

Врач внимательно следит за развитием ног ребенка с того времени, когда ребенок начинает стоять. Вот почему так важно регулярно посещать врача и на втором году жизни. При различных дефектах ног ребенка врач может прописать ортопедическую обувь.

335. Обувь — когда и какая. Обычно ребенок нуждается в обуви, только когда он ходит по улице. Совершенно нормально, если его руки и ноги холодные — это его нисколько не беспокоит. Другими словами, нет никакой необходимости в вязаных башмачках или мягких ботиночках в первый год жизни, разве что полы в доме очень холодные.

Когда ребенок научится стоять и ходить, тем более ценно оставлять его босым, если позволяют условия. Свод стопы ребенка вначале сравнительно плоский. Свод становится выпуклым, укрепляются щиколотки, когда ребенок стоит и энергично ходит. (Мне кажется, что именно поэтому кожа на своде ступни боится щекотки. Таким образом природа напоминает нам, что эту часть ступни следует поднимать над землей.) Ходьба по неровной или шершавой поверхности также помогает развивать и укреплять мускулы ног. Если ваш ребенок всегда ходит по гладкому полу и его ножки всегда обуты (особенно если подметки жесткие), то мускулы его ступней расслабляются и развивается плоскостопие.

Разумеется, ребенку нужно надеть ботинки, когда он гуляет в холодную погоду или если он ходит по асфальту или другой «опасной» поверхности. Но дома ребенку лучше ходить босиком до 2—3 лет. В теплую

Иногда ребенку полезно ходить босиком на пляже, в садике и в других безопасных местах.

Обычно врачи рекомендуют покупать первые ботинки с полужесткими подметками, чтобы мускулы ног имели возможность работать. Очень важно, чтобы ботинки и носки были достаточно велики, тогда пальцы на ногах не будут подгибаться (но не настолько велики, чтобы ребенок падал).

Маленькие дети очень быстро вырастают из ботинок. Иногда приходится покупать им обувь каждые 2 месяца. Мать каждые несколько недель должна проверять, не вырос ли ребенок из ботинок. Ботинки должны быть немного больше ноги ребенка, потому что во время ходьбы [illegible] ног продвигаются вперед. Когда ребенок [illegible] носок ботинка должен оставаться свободным приблизительно на 2 см. Когда ребенок сидит, его нога не заполняет всего ботинка, поэтому проверять обувь [illegible] нужно, когда ребенок стоит. Обувь должна быть достаточно широкой.

Если врач прописал ортопедическую обувь с клинышками для исправления слабых щиколоток, косолапости, кривых ног, он, вероятно, посоветует жесткие прочные ботинки. Ортопедические ботинки лучше помогают, если они жесткие и высокие.

Если у вашего ребенка сильные ножки, можно купить ему полужесткие ботинки, даже самые дешевые, если они хорошо сидят на ноге и достаточно большого размера.

336. Когда ребенок начинает разговаривать. Большинство детей начинают произносить звуки, имеющие какое-то значение, около года. Но есть совершенно нормальные дети, которые не торопятся заговорить. Похоже, что это зависит главным образом от темперамента и особенностей натуры ребенка. Дружелюбно настроенный, веселый ребенок стремится заговорить раньше. Спокойный ребенок, склонный к созерцательности, долго наблюдает за происходящим вокруг, прежде чем у него появляется желание высказать и свое мнение.

Атмосфера, в которой растет ребенок, и отношение к нему окружающих также играют важную роль.

Если из-за нервного напряжения, вызванного чем-либо, мать все время молчит в обществе ребенка, то он, не чувствуя с ее стороны стремления к общению, тоже замыкается в себе. Взрослые иной раз впадают в другую крайность: постоянно разговаривают с ребенком и командуют им, лишая его всякой инициативы. Такой ребенок будет чувствовать себя неловко с людьми и замыкаться в себе. Он еще не дорос до того возраста, когда он может поспорить со взрослым либо просто уйти. Все люди — и старые, и молодые — чувствуют потребность разговаривать, высказаться, когда они находятся среди общительных, сочувствующих друзей. Ребенок — не исключение, только сначала он должен захотеть научиться разговаривать.

Считается, что поздно начинают говорить те дети, которых обслуживает вся семья, не давая им самостоятельно и рукой шевельнуть, предупреждая каждое их желание. Такой ребенок действительно медленнее будет пополнять свой словарный запас, но вряд ли он будет вообще молчать. Но если, кроме этого, родители будут сдерживать стремление ребенка к общительности и постоянно одергивать его, то он действительно будет молчать.

Бывает, что мать говорит с ребенком такими длинными предложениями, что он не успевает выделить и запомнить ни одного слова. Но это встречается редко, так как мы инстинктивно говорим с детьми короткими фразами с ударением на самом главном слове.

Если ребенок долго не начинает говорить, первое, что приходит в голову родителям, это не отстает ли их ребенок в умственном развитии.

Действительно, некоторые умственно отсталые дети начинают говорить поздно. Но очень многие из них произносят первые слова в том же возрасте, что и нормальные дети. Разумеется, если ребенок очень сильно отстает в физическом развитии (например, в 2 года еще только научился сидеть), то он и говорить начнет поздно. Факты доказывают, что огромное большинство детей, которые почти не разговаривают до 3 лет, отличаются нормальным умственным развитием или даже оказываются необычайно смышлеными.

Нетрудно догадаться, что делать, если ребенок дол-
го не начинает говорить. Не сердитесь на него за это и
не торопитесь делать вывод, что он глуп. Будьте неж-
ны с ним и постарайтесь не слишком сдерживать его
инициативу. Дайте ему возможность бывать среди дру-
гих детей, где он будет чувствовать себя естественнее.
Разговаривайте с ним дружелюбным тоном, употреб-
ляя простые слова. Поощряйте его называть вещи,
когда они ему нужны. Но не требуйте от него, чтобы
он заговорил, и не выражайте свое недовольство.

Большинство детей вначале произносят все слова
неправильно, но постепенно говорят все лучше и чище.
У некоторых детей не получаются определенные звуки.
Иногда причиной этого является неуклюжесть языка
либо другого органа речи. В конце концов некоторые
взрослые тоже шепелявят, хотя всеми силами пытают-
ся избавиться от этого недостатка. Иногда ребенок
неправильно произносит какое-то слово, хотя те же
звуки в других словах произносит правильно. Незна-
чительные отставания в развитии речи ничего не зна-
чат, если в других отношениях ребенок развивается
нормально, если он весел и в его жизни все благопо-
лучно. Полезно время от времени поправлять ребенка
в дружелюбном тоне. Но было бы ошибкой отно-
ситься к произношению ребенка слишком серьезно
и постоянно придираться к нему.

Что делать с ребенком, который в 3, 4 или в 5 лет го-
ворит настолько невнятно, что другие дети не могут
его понять и смеются над ним? Прежде всего необхо-
димо проверить его слух. Можно обратиться к логопе-
ду. Но это должен быть специалист, который умеет
обращаться с маленькими детьми и сделать уроки
интересными. Найдете вы логопеда или нет, ребенок
должен как можно больше находиться в обществе де-
тей, желательно своего возраста. Еще лучше отдать
его в хороший детский сад. Чуткая воспитательница
тактично защитит ребенка с речевым дефектом от
насмешек товарищей. Обычно воспитательница ско-
рее может помочь ребенку исправить дефект речи,
чем родители, потому что она меньше беспокоится
об этом.

337. Нарочито
тей, которые рев
если им кажется,
родители проявля
гда ребенок нар
семье. Например
девочка с завиты
единственное ди
семьи забавляют
ит повзрослеть.
кой девочкой и
возраста, для ко
вают своим пове
вится, когда он
пупсик». Не уд
эту роль. Но ей
ся среди детей
будут считать ее
ся над ней.

Развитие зубов

338. Время
чит. У разных
разному. Одни
и хнычут за 3
и портят жизн
зубы прорезал
вает случайно
дозревая, что

У относите
появляются
В одной сем
раньше, а в
ребенок лучш
зубы. И не с
зически отс
поздно.

339. Как
зубы появл

337. Нарочитое сюсюканье. Оно встречается у детей, которые ревнуют к младшему брату или сестре, если им кажется, что к маленьким братьям и сестрам родители проявляют больше любви и внимания. Но иногда ребенок нарочно сюсюкает и без «соперников» в семье. Например, мне приходит на память маленькая девочка с завитыми локонами и в нарядном платьице — единственное дитя в обожающей ее семье. Все члены семьи забавляются крошкой, забывая, что ей предстоит повзрослеть. Они продолжают сюсюкать с маленькой девочкой и тогда, когда она уже давно вышла из возраста, для которого это естественно. Они показывают своим поведением, что девочка им больше нравится, когда она ведет себя, как «очаровательный пупсик». Не удивительно, что девочка охотно играет эту роль. Но ей будет очень трудно, когда она окажется среди детей своего возраста, потому что они не будут считать ее «милым пупсиком», они будут смеяться над ней.

Развитие зубов

338. Время появления первых зубов ничего не значит. У разных детей развитие зубов протекает по-разному. Одни дети жуют все подряд, капризничают и хнычут за 3—4 месяца до появления каждого зуба и портят жизнь всем членам семьи. А у других детей зубы прорезаются безболезненно, и мать их обнаруживает случайно в один прекрасный день, вообще не подозревая, что у ребенка выросли зубы.

У относительно здорового ребенка возраст, когда появляются зубы, определяется наследственностью. В одной семье почти у всех детей зубы появляются раньше, а в другой — позже. Не думайте, что ваш ребенок лучше другого, если у него рано прорезались зубы. И не считайте, что ваш ребенок умственно и физически отстает, потому что зубы у него появились поздно.

339. Как растут зубы у ребенка. Как правило, первые зубы появляются около 7 месяцев, но еще с 3—4 ме-

сяцев ребенок хнычет, все кусает и периодически плачет. В первые 2,5 года у ребенка должно вырасти 20 зубов, поэтому не удивительно, что почти все это время зубы его беспокоят. Понятно также, почему любое недомогание в этот период так легко объяснить прорезыванием зубов.

В прежнее время прорезывание зубов считали причиной простуды, поноса, повышения температуры тела. Разумеется, причина этих болезней не прорезывание зубов. Однако у некоторых детей прорезывание зубов снижает общую сопротивляемость организма, и они [illegible] заболевают. Поэтому, если при прорезывании [illegible] ребенок заболеет или температура [illegible] необходимо вызвать врача для установления [illegible] лечения.

Обычно первыми [illegible] ются два нижних центральных зуба ([illegible] зубов называются резцами). Через несколько [illegible] прорезаются четыре верхних резца. Обычно к [illegible] у ребенка имеется 8 зубов (4 внизу и 4 наверху). Затем обычно бывает перерыв в несколько месяцев, после чего почти один за другим прорезаются еще 8 зубов: 2 оставшихся нижних резца и 4 коренных зуба, которые находятся на боковых сторонах челюсти. Между коренными зубами и резцами остается место для клыков (заостренных на концах), которые появляются через несколько месяцев после коренных зубов. Как правило, они прорезываются во второй половине второго года. Последними вырастают еще 4 коренных зуба, обычно в первой половине третьего года жизни.

340. Когда прорезываются зубы, ребенок часто просыпается ночью. Первые четыре коренных зуба прорезываются особенно болезненно. Ребенок может капризничать и потерять аппетит на несколько дней. Он может просыпаться несколько раз за ночь. Если он снова быстро не засыпает, то это может стать проблемой. Самый простой способ успокоить ребенка — дать ему молока из чашки или из соски. Не рискованно ли это? В большинстве случаев ребенок перестает просыпаться, как только зубы прорежутся. Но иногда у детей развивается привычка просыпаться ночью, особен-

но если их берут на руки и занимаются ими. Поэтому я думаю, что лучше не кормить ребенка ночью и не брать его на руки, если он сам засыпает через несколько минут. Если же вам приходится кормить его ночью, делайте это в кроватке, но, как только зубы прорежутся, немедленно прекратите эту практику.

Когда в середине первого года жизни у ребенка растут первые зубы, он тоже часто просыпается ночью.

341. Дайте ребенку возможность жевать. Некоторые матери считают своей обязанностью ничего не позволять ребенку класть в рот. Но большинству детей это просто необходимо по крайней мере от 6 до 15 месяцев. Постоянная борьба измучает и мать и ребенка. Разумнее обеспечить ребенка предметами для жевания, которые не должны иметь острых углов и краев, чтобы ребенок не поранил себя, если даже упадет, для этой цели очень удобны резиновые кольца, но подойдет любой кусок резины, который ребенку удобно держать в руке. Будьте осторожны с игрушками из тонкого целлулоида. Иногда дети откалывают маленькие кусочки целлулоида, глотают их и могут подавиться. Следите, чтобы ребенок не грыз краску с мебели и других предметов. Некоторые дети предпочитают жевать кусок материи. Разрешите ребенку жевать все, что он хочет, кроме опасных для него предметов. Не бойтесь бактерий, живущих на предметах, которые он жует. Это его собственные бактерии, к которым он давно привык. Конечно, надо вымыть кольцо водой с мылом, если оно упадет на пол или если его схватит собака. Кипятите время от времени тряпку, которую ребенок жует. Некоторым детям нравится сильный массаж десен.

342. Как укреплять зубы. Прежде всего необходимо помнить, что коронки зубов (т. е. та часть зубов, которая выступает на поверхности десен) образуются в деснах задолго до рождения ребенка из тех веществ, которые мать получает с питанием во время беременности. Исследования показали, что для укрепления зубов особенно полезны следующие вещества: кальций и фосфор (молоко и сыр), витамины D (в виде концентрата и солнечных лучей), витамин C (в виде

концентрата, апельсинов и других цитрусовых, свежих помидоров, капусты). Витамин А и некоторые витамины группы В, по всей видимости, так же необходимы, как и другие вещества.

Постоянные зубы ребенка, которые появляются не раньше 6 лет, начинают формироваться через несколько месяцев после рождения. В этом возрасте ребенок получает большое количество фосфора и кальция из молока. С месячного возраста ребенок должен получать витамины С и D (обычно их дают новорожденным в виде концентратов).

343. Фтор, содержащийся в воде, укрепляет зубы. Фтор — очень ценное вещество для построения хороших зубов. Оно должно быть в составе рациона питания и беременных женщины и маленького ребенка в период формирования постоянных зубов. В тех странах, где фтор содержится в воде, зубы разрушаются гораздо [illegible]. Во многих странах фтор добавляют в воду. Если в воде он отсутствует, зубной врач может частично восполнить этот недостаток, нанеся фтор тонким слоем на зубы ребенка. До сих пор некоторые люди восстают против добавления фтора в воду, считая это вредным, несмотря на тщательные исследования ученых и их заключение о пользе такой меры. Но в свое время многие возражали и против всеобщей вакцинации, и против хлорирования воды, хотя сейчас это стало обыденным явлением.

344. Сахар и пища, содержащая крахмал, способствуют разрушению зубов. Ученые еще не нашли исчерпывающего ответа на вопрос, отчего разрушаются зубы (явление, называемое кариесом). Питание женщины в период беременности и питание ребенка безусловно очень важно для предупреждения кариеса. Наследственность тоже играет некоторую роль.

Даже крепкие с виду зубы могут начать разрушаться. Зубные врачи считают, что разрушение вызывается главным образом молочной кислотой, которая вырабатывается бактериями, живущими в сахаре и крахмале, застрявшими в зубах. Чем дольше остатки этой пищи находятся на зубах, тем больше размножается бактерий и тем больше вырабатывается молочной

кислоты, которая разъедает отверстия в зубах. Вот почему жевание сладостей (конфеты, печенье, сухие фрукты, сладкие напитки, пирожные) между кормлениями особенно способствуют разрушению зубов.

Конечно, во фруктах и даже в овощах тоже содержится сахар. Но в них он находится в растворенном состоянии и поэтому скорее смывается. Грубая клетчатка фруктов и овощей действует на зубы, как зубная щетка. Все мы едим пищу, содержащую крахмал, но обычно только в определенные часы. Кроме того, хлеб, крупы грубого помола и картофель не прилипают к зубам надолго. Зубы страдают от частых «перекусываний» вне расписания (особенно если это пища, надолго застревающая в зубах, как сладкое и крахмал).

345. Уход за зубами. Некоторые врачи советуют начинать чистить зубы ребенка, когда появляются первые 4 коренных зуба, т. е. приблизительно в первой половине второго года жизни. Я думаю, лучше подождать до 2 лет. В этом возрасте ребенок с увлечением копирует все, что делают взрослые. Если его мать и отец чистят зубы, он тоже хочет попробовать. Купите ему зубную щетку, как только он проявит к ней интерес, и пусть он пробует. Разумеется, вначале у него ничего не получится, но вы тактично ему поможете. Вы скажете, что я чересчур подробно говорю на эту тему. Я только хочу показать на этом примере, что нет нужды заставлять ребенка что-то делать, как уверены многие взрослые, так как в свое время он с огромным удовольствием сам будет делать то, что взрослые, может быть, считают неприятной обязанностью. Но только дайте ему возможность самому научиться.

Главная цель чистки зубов — удаление остатков пищи с их поверхности. Чистить зубы надо после каждой еды, 3 раза в день[1]. Особенно важно чистить зубы после ужина, чтобы они оставались чистыми всю ночь, когда слюна образуется в очень небольшом количестве.

[1] Обычно рекомендуют чистить зубы один раз в день на ночь, а утром после сна и после каждой еды полоскать рот. — Прим. ред.

346. Водите ребенка к зубному врачу 2 раза в год с 3 лет. Зубы обычно начинают разрушаться с 3 лет. Пломбировать их надо, пока отверстия еще маленькие. Это, во-первых, сохранит зуб, а во-вторых, причинит ребенку меньше боли. Даже если зубы трехлетнего ребенка целы, все-таки имеет смысл повести его к зубному врачу по двум причинам: чтобы удостовериться, что зубы здоровы, и чтобы впоследствии ребенок шел к зубному врачу без страха. Если в первый раз ему не причинили боли, он не будет бояться вставлять пломбу, когда это впоследствии потребуется.

Часто родители думают, что бесполезно ухаживать за молочными зубами, так как они все равно выпадут. Это неправильно. Разрушающийся молочный зуб тоже может болеть, и инфекция может проникнуть во всю челюсть. Если больной зуб приходится удалять, то на его месте остается пустого пространства соседние зубы растут неправильно и впоследствии будут мешать росту постоянному зубу. Помните, что последние молочные зубы выпадают только в 12 лет. Поэтому они нуждаются в таком же тщательном уходе, как и постоянные зубы.

347. Постоянные зубы. Они начинают появляться около 6 лет. Постоянные коренные зубы вырастают вслед за молочными коренными зубами. Первыми выпадают нижние центральные резцы. Постоянные зубы, вырастая, разрушают корни молочных зубов, расшатывают их до тех пор, пока они совсем не выпадут. Молочные зубы выпадают в том же порядке, в каком появляются: резцы, коренные, клыки. Процесс смены молочных зубов постоянными заканчивается только в 12—14 лет. Вслед за коренными зубами, выросшими в 6 лет, появляются вторые коренные зубы около 12 лет. Зубы мудрости вырастают гораздо позже, примерно в 18 лет (а иногда вообще не вырастают).

Иногда постоянные зубы вырастают кривыми или смещенными, но со временем они несколько выравниваются. Правда, заранее трудно сказать, насколько они исправятся. Зубной врач, проверяющий зубы вашего ребенка каждые 6 месяцев, может назначить лечение.

ПРИУЧЕНИЕ К ГОРШКУ

Как приучить ребенка пользоваться горшком

348. Готовность к этому зависит от возраста и от индивидуальных качеств ребенка. Наслушавшись разных людей, вы, возможно, будете считать, что приучить ребенка пользоваться горшком — тяжелый труд. На самом деле все обстоит гораздо проще. С возрастом дети приобретают способность управлять своим кишечником и мочевым пузырем. Мать должна лишь внимательно следить за своим ребенком, ожидая признаков его готовности, и дружески поощрять его пользоваться горшком.

Прежде всего вам следует помнить, что в различном возрасте у разных детей кишечник и мочевой пузырь функционируют по-разному. Кроме того, и отношение детей к этому виду обучения также неодинаково.

349. У одних детей стул бывает регулярно, у других — нет. В течение первого года жизни большинство детей почти не чувствуют функционирования своего кишечника. Как только прямая кишка оказывается заполненной, кал выталкивается так быстро, что мать не успевает этого заметить.

У одних детей первый (или единственный) стул в день бывает регулярно через несколько минут после завтрака. Полный желудок заставляет действовать кишечник, особенно после долгого ночного отдыха. Довольно легко «поймать» этот момент. Но сказанное еще не означает, что вы приучили ребенка к горшку. На первом году он еще почти не понимает, что происходит. Пока что вы приучили не ребенка, а себя. Ребенок лишь привыкает к горшку.

У других детей стул бывает один или несколько раз в разное время дня. Если ребенок испражняется нерегулярно, бесполезно пытаться приучать его к горшку в первый год жизни. Вам придется сажать его на горшок так часто и надолго, что скорее всего он только рассердится и будет нарочно сопротивляться обучению.

350. Второй год. На втором году жизни у ребенка

появляются новые черты, которые очень помогут матери приучить его пользоваться горшком. В этом возрасте ребенок осознает, как сильно он любит свою мать, и ему нравится доставлять ей удовольствие. Если мать по-дружески объяснит ребенку, что ей очень хочется, чтобы он пользовался горшком, и будет хвалить его, когда это ему удастся, то у ребенка появится сильное желание научиться пользоваться горшком в угоду матери. Однако есть факторы, препятствующие этому.

351. Двухлетнего ребенка отличают чувство собственности и упрямство. В начале второго года жизни ребенок ощущает наполненность прямой кишки. Он может намеренно сдерживать и выталкивать кал. Когда он видит свой кал в горшке или на полу (если на нем не было штанишек), у него появляется собственническое отношение к нему. Он даже немного гордится им. Он может даже попытаться свести свою мать, чтобы она полюбовалась его «произведением». Он пока не чувствует к нему никакого отвращения. Он может поиграть со своим калом или даже попробовать его на вкус, как он пробует все вообще.

Многие дети, охотно пользовавшиеся горшком в течение нескольких месяцев, вдруг резко меняют свое отношение к нему, что бывает между 12-м и 18-м месяцами. Такой ребенок послушно садится на горшок, но ничего не делает. Как только он встает с горшка, он пачкает штанишки либо делает прямо на пол, как будто он никогда не был приучен к горшку. Обычно это происходит с упрямыми детьми, чаще с мальчиками. Многое зависит здесь от поведения матери: ребенка надо поощрять, а не заставлять.

352. Во второй половине второго года жизни дети начинают проситься на горшок. Обычно они сообщают об этом при помощи определенного слова или звука, который понимает только мать. Некоторые дети начинают проситься и раньше полутора лет, а другие — только после 2 лет.

Разные факторы определяют возраст, в котором ребенок начинает сообщать матери, что он хочет на горшок, но у каждого ребенка это начинается по-разному. Если мать регулярно ловит момент, когда

ребенка надо посадить на горшок, он постепенно перенимает ее беспокойство по этому поводу. Если мать тактично поощряет ребенка сообщать ей, когда он хочет на горшок, он, желая ей угодить, старается вовремя заметить, что ему пора. Но есть дети, которых никогда не приучали к горшку, и тем не менее они начинают сообщать матери, когда им нужно на горшок. Некоторым детям в конце второго года жизни неприятно, когда штанишки грязные или мокрые, либо они начинают чувствовать отвращение к виду и запаху кала. Если мать постоянно внушала ребенку, что делать в штанишки нехорошо и неприятно, то ребенок тоже начинает так думать. Но в других случаях, когда мать никогда не показывала отвращения к калу, у ребенка все равно это чувство возникало.

353. В 2 года ребенок стремится подражать. Стремление двухлетнего ребенка всему подражать иногда играет большую роль в приучении к горшку. Бывает, что ребенок, которого никогда не сажали на горшок, вдруг обращает внимание, что его брат, сестра или товарищ пользуются горшком, и требует, чтобы его тоже посадили на горшок. Часто ребенок, поняв, в чем дело, полон энтузиазма, и через 2 дня он уже мочится и испражняется только в горшок. Он может так гордиться своим достижением, что даже надоедает, просясь на горшок каждые несколько минут.

354. Конечный этап — умение самостоятельно осуществлять эту процедуру от начала до конца. Даже когда ребенок постоянно просится на горшок, он все-таки ждет, чтобы мать сняла ему штанишки и посадила его. Можно считать, что он действительно пользуется горшком только тогда, когда он научится делать все сам от начала до конца (обычно между 2 и 2,5 годами). Многое зависит от поощрения матери и от того, насколько легко снимаются штанишки. Но почти до 3 лет время от времени возможны непредвиденные случаи: на прогулке, вне дома или во время желудочного расстройства.

355. Отношение родителей к проблеме приучения к горшку. Оно так же важно и так же разнообразно, как и отношение детей. На одном полюсе — родите-

ли, не придающие большого значения приучению к горшку. Они предпочитают начать это по возможности позже. Им не противно менять грязные пеленки до 2 лет, а иногда и дольше. На другом полюсе — родители, которые считают, что для развития ребенка и формирования его характера очень важна чистота. Они стараются приучить ребенка ходить на горшок как можно раньше. Им крайне неприятно убирать за ребенком, и они не могут подавить раздражения, если их ребенок пачкает штанишки после года или полутора лет. Все мы, родители, в большей или меньшей степени принадлежим к одному из этих типов. Часто истоки нашего отношения к этой проблеме нужно искать в нашем детстве. Большинство людей стремятся воспитать своих детей так же, как воспитали их.

356. Если родители боятся помочь ребенку. Проблема приучения ребенка к горшку стала представляться особенно сложной в свете последних работ психиатров, психологов и педиатров.

Изучая причины повышенной нервности взрослых и детей, врачи пришли к выводу, что слишком раннее и строгое приучение к горшку, которое раньше было очень популярно, приводило к тому, что ребенок становился крайне упрямым или излишне заботящимся об опрятности «чистюлей». Педиатры рассказывают, что некоторым матерям, долго и безуспешно приучавшим своего первого ребенка проситься на горшок, было страшно заново начать эту борьбу со вторым. Но каково же было их изумление, когда около 2 лет второй ребенок сам начинал проситься на горшок. Это дало надежду некоторым психиатрам, включая и меня, полагать, что если бы удалось убедить родителей не прилагать слишком активных усилий в этом направлении, то, возможно, дети сами бы приучались проситься на горшок. Но, к сожалению, этот метод не приносил желаемых результатов тем родителям, которые в душе были против него и пытались его осуществить, только следуя рекомендациям педиатра, а также тем, которые, боясь «переборщить», вообще никак не поощряли ребенка пользоваться горшком.

357. Методы приучения. Я думаю, не может быть

единственно правильного метода приучить ребенка проситься на горшок. То, что получается у одних родителей, может не получиться у других, и уж, конечно, то, что подходит для одного ребенка, может быть вредно для другого. При любом методе могут быть неудачи. Главное — определить ваше собственное отношение к проблеме, знать, как по-разному дети реагируют на тот или иной метод, подождать признаков готовности ребенка к этому виду обучения и затем пользоваться методом поощрения, а не порицания

Раньше родители пользовались преимущественно одним методом: с первых же месяцев подставляли горшок, когда ребенок испражнялся. Но этим многого достичь не удавалось. Проходит много месяцев, прежде чем ребенок понимает, в чем собственно дело, и начинает добровольно участвовать в этой процедуре.

Основной недостаток таких ранних попыток — то, что мать, как правило, начинает придавать слишком большое значение этой проблеме и становится все более требовательной, забывая что главное — это заручиться сотрудничеством самого ребенка. Я думаю, разумнее предоставить ребенку право решать самому. Не сердитесь на него, лучше подождите, пока он подрастет и поймет, что от него требуется, или по крайней мере пока он хотя бы начнет самостоятельно сидеть.

358. Методы приучения к горшку со второй половины первого года жизни. Если у ребенка регулярный стул, родители обычно начинают сажать его на горшок между 7-м и 12-м месяцами. Это разумный метод для тех родителей, которые стремятся научить ребенка проситься на горшок как можно раньше. В этом возрасте ребенок умеет хорошо сидеть и в состоянии частично управлять нижней частью своего туловища. Если стул у ребенка бывает каждый день через 10 минут после завтрака, то успех достигается быстро и без особых усилий. В этом случае ребенку не приходится сидеть на горшке слишком долго, на что у детей редко хватает терпения. Конечно, это

только самая первая стадия обучения, так как до года ребенок еще плохо понимает, что от него требуется. Он просто привыкает сидеть на горшке и ассоциирует с ним ощущения, вызываемые испражнением. Вы скажете, что это подготовит его к дальнейшему обучению. Но следующий стул во второй половине дня вряд ли бывает в одно и то же время, следовательно, его «ловить» не стоит.

Если же и первый стул ребенка нерегулярный, то неразумно пытаться его «поймать» в этом возрасте. Вам пришлось бы сажать ребенка на горшок слишком часто и на слишком продолжительное время, что сделает ребенка нетерпеливым и упрямым.

359. Метод приучения к горшку в первой половине второго года. Значительная часть родителей начинает приучать ребенка к горшку в первой половине второго года. Ребенок взрослеет и начинает замечать различные части своего тела и их функционирование. Если ему представляется случай, он замечает свое мочеиспускание и испражнение. Если стул у ребенка бывает регулярно в одно и то же время, его можно сажать на горшок на 5—10 минут. Когда он сделает на горшке то, что от него ждут, это производит на него некоторое впечатление. Мать может похвалами увеличить его удовлетворение. Спустя несколько недель ребенок будет еще больше гордиться своим достижением. Это уже почти успех. Ребенок понимает, что он делает то, что нужно, и что испражняться надо в горшок.

361. Если ребенок сопротивляется. В разделе 351 уже упоминалось о легкой форме нежелания пользоваться горшком: ребенок вдруг отказывается делать в горшок и пачкает штанишки, как только встанет с него.

Если ребенок отказывается пользоваться горшком в течение нескольких недель и если сопротивление его растет, он может сдерживаться, не только сидя на горшке, но и в течение всего дня, если это ему удастся. Этот тип запора называется психологическим. Он редко приносит вред организму ребенка, но показывает состояние его нервной системы.

Иногда такое сопротивление можно смягчить, если мать находится рядом с ребенком, ласково с ним разговаривая и изредка напоминая ему, что он должен сделать на горшке. Другими словами, шутками и лаской вы скорее сможете сломить его упорство. Если через 10 минут ребенок все-таки ничего не сделает, отпустите его, не усугубляйте положения. Если через несколько минут он испачкает штанишки или пол, вы, конечно, рассердитесь. Но если вы напомните себе, что таким образом ребенок демонстрирует свою независимость, вы, вероятно, сможете отнестись к этому с юмором. Лучший подход к ребенку в такой ситуации — говорить ему: «Завтра ты, может быть, сделаешь это в горшок, как большой мальчик». Не удивляйтесь, если сопротивление ребенка длится несколько недель. Разумеется, нет смысла произносить одну и ту же речь каждый день. Лучше всего в течение некоторого времени вообще оставить всякие попытки, а затем попробовать снова в один прекрасный день, когда вам покажется, что он стал взрослее и покладистее.

При более сильной форме сопротивления ребенок может вообще отказываться садиться на горшок. Если он не очень упрямится, можно шутками и дружелюбными разговорами отвлечь его внимание и все-таки посадить на горшок. Но если он категорически отказывается сесть на горшок, значит, он действительно боится испражняться, и было бы ошибкой заставлять его. Оставьте его в покое на некоторое время, но недели через две напомните ему дружелюбным тоном, что когда-нибудь он тоже будет пользоваться горшком, как все другие дети. Наблюдайте за ним, и в один прекрасный день он будет готов к этому. С другой стороны, если мать не решается вообще говорить с ребенком на эту тему, это может укрепить его мнение, что то, чего она от него хочет, нехорошо или опасно. Напоминания матери, сделанные уверенным, ласковым тоном, помогут ребенку восстановить свое отношение к пользованию горшком как к обыденному делу, одному из достижений на пути становления взрослого человека.

В некоторых случаях ребенка удается «подкупить»:

например, предложить девочке красивые трусики с кружевами в награду за то, что она не будет их пачкать и мочить, или костюм мальчику, который ему очень нравится. Многим детям полезно понаблюдать, как другие дети с гордостью пользуются горшком.

362. Боязнь твердого болезненного стула. Иногда у ребенка постепенно или сразу начинает формироваться необычно твердый кал, который выходит, причиняя боль. Не любой твердый стул болезнен. Например, при спастическом запоре, когда кал выходит маленькими твердыми шариками, болей обычно не бывает. Болезненно выходит твердый стул большим куском с широким диаметром. Проходя через сильно растянутый задний проход, твердый кусок кала может разорвать его край так, что образуется крошечная трещина, которая может увеличиваться при каждом испражнении. Это очень болезненно и, если стул остается твердым, трещина долго не заживает. Нетрудно понять, почему ребенок, однажды испытавший боль при испражнении, старается избежать его всеми силами. Если ребенку удается удерживать стул в течение нескольких дней, то от этого он становится еще крепче и, следовательно, выходит еще болезненнее. Получается заколдованный круг.

Очень важно немедленно посоветоваться с врачом, если стул ребенка станет твердым, особенно на втором году жизни, когда ребенок особенно чувствителен. Врач может рекомендовать либо лекарство, либо изменение в питании. Хорошо помогает чернослив или сок из него. Если ребенок любит чернослив, давайте его каждый день. Помогают также хлеб и крупы грубого помола, особенно овсяная.

Некоторое время вам придется успокаивать ребенка, говоря, что его стул больше не будет причинять ему боль, как раньше, потому что помогло лекарство. Если ребенок продолжает бояться и сопротивляться и вам кажется, что боли продолжаются, необходимо показать ребенка врачу. Возможно, образовалась трещина, которая никак не заживает. Иногда бывает необходимо растянуть задний проход под наркозом.

363. Чего следует избегать, если ребенок упорно

...ка постепенно или сразу начинает формировать-
...обычно твердый кал, который выходит, причиняя
Не любой твердый стул болезнен. Например,
...спастическом запоре, когда кал выходит малень-
твердыми шариками, болей обычно не бывает.
...зненно выходит твердый стул большим куском с
...ким диаметром. Проходя через сильно растяну-
задний проход, твердый кусок кала может
...рвать его край так, что образуется крошечная
...цина, которая может увеличиваться при каждом ис-
...кнении. Это очень болезненно и, если стул оста-
твердым, трещина долго не заживает. Нетрудно
...ть, почему ребенок, однажды испытавший боль при
...ражнении, старается избежать его всеми силами.
...и ребенку удается удерживать стул в течение не-
...льких дней, то от этого он становится еще крепче
...следовательно, выходит еще болезненнее. Полу...
...я заколдованный круг.
Очень важно немедленно посоветоват...
...ли стул ребенка станет тверд...
...м году жизни, когда реб...
...лен. Врач может реком...
...менение в питании. Х...
...к из него. Если р...
...о каждый день.
...го помола, ос...
Некоторое...
...а, говоря,
...му бол...

НИМ

ердлова

Т. А. Тарасова
тор П. Л. Храмцов
й редактор И. Е. Белкина
тор Е. К. Шарикова

№ 10086

...сли

Сдано в набор 28.11.88. Подписано к печати 27.01.89. А08554. Формат бумаги 70×100¹/₃₂. Бумага офсетная. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,80. Усл. кр.-отт. 15,92. Уч.-изд. л. 9,22. Тираж 384 314 экз. Заказ 2749. Цена 40 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 892402. Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.